



جامعة البويرة

جامعة العقيد أكلبي محمد أولحاج



جامعة البويرة

معهد العلوم والتقنيات والنشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية.

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

الموضوع:

أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدي فرق الرياضة المدرسية  
أثناء المنافسات (14-17) سنة.

-دراسة ميدانية لبعض فرق الرياضة المدرسية لولاية البويرة-

إشرافه الدكتور:

طراد توفيق

إعداد الطالب:

بوجريس حكيم

السنة الجامعية: 2021/2020

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ).

سورة البقرة

(الآية 186).

# شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

وعملا بقول الرسول صلى الله عليه وسلم " من لا يشكر الناس لا يشكر "

فالشكر لله الواحد الأحد

الذي وفقني لإنجاز هذا العمل المتواضع

أتقدم بخالص عبارات الامتنان إلى كل أستاذ علمي حرفا نافعا وعلما صالحا

أتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الكريم " طراد توفيق " الذي أشرف علي هذا البحث

وكان لي نعم المرشد بنصائحه وتوجيهاته القيمة طيلة فترة إنجازي لهذه المذكرة

كما أتوجه بخالص عبارات الشكر والاحترام إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية  
دون أن أنسى عمال المكتبة الأعزاء.

إلى السيد الأمين العام للرابطة الولائية للرياضة المدرسية لولاية البويرة

إلى زميلي في الثانوية الأستاذ العاطف كمال

وإلى كل من ساهم من بعيد أو قريب في إنجاز هذا العمل

ألف تحية وامتنان

وفي الأخير نسأل الله أن يوفقنا وإياكم إلى ما يحبه ويرضاه.

حكيم

# إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد خاتم المرسلين أما بعد:

أهدي هذا العمل المتواضع إلي:

الساهرين علي حمل مشعل النور ليضيئوا للأجيال الصاعدة طريق الهدى والتقدم.

أهدي ثمرة جهدي

إلي..... أمي الغالية

أطال الله في عمرها والتي غمرتني حبا وعطفا وحنانا والتي يعجز اللسان عن وصف

مآثرها فهي التي ربنتي نعم التربية جمعني الله وإياها في جنة الخلد.

إلي.....أبي الغالي

عثمان

الذي سهر من أجل تربيتي علي مكارم الأخلاق وتحمل عبء الحياة من أجل تعليمي

فكان لي نعم الأب اللهم أغفر له وارحمه واكتبه عندك من الصالحين والصديقين والشهداء

والأبرار، اللهم أدخله جنة الخلد واسقه من حوض نبيك محمد صلي الله عليه وسلم

شربة هنيئة مريئة لا يظمأ بعدها أبدا.

إلى.....أملى في الحياة

زوجتي الغالية التي أشرق وجهها نورا وغمرتني حبا وكانت لي خير سند حفظها الله.

إلى ابنة أختي أليسيا، خالي سمير، سليمان، خالي عبد الرحمان رحمه الله

إلى أخواتي العزيزات حفظهم الله، إلي جدي المجاهد وجدتي المجاهدة رحمهم الله

إلى جميع طلبة وأساتذة المعهد وكل من ساهم ليرى هذا البحث نورا.

إلى من تسعهم ذاكرتي ولم تحملهم مذكرتي.

إلى من فتحوا مذكرتي أهدي ثمرة جهدي واحترامي. حكيم

# محتوى البحث



رقم الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ج	- محتوى البحث.
ز	- قائمة الجداول.
ح	- قائمة الأشكال.
ي	- ملخص البحث.
م	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث.</b>	
02	1-الإشكالية.
03	2-الفرضيات.
04	3-أسباب اختيار الموضوع.
04	4-أهمية البحث.
05	5-أهداف البحث.
6-5	6-تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث.</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة.</b>	
09	- تمهيد.
-	<b>المحور الأول: الإرشاد النفسي الرياضي.</b>
10	1-1- مفهوم الإرشاد النفسي.
10	1-1-1-نشأة الإرشاد النفسي.
11	1-1-2- مفهوم الإرشاد النفسي الرياضي.
12	1-1-3- أهداف الإرشاد النفسي في المجال الرياضي.
12	1-1-4- مجالات الإرشاد النفسي الرياضي.
13	1-1-5- إستخدامات الإرشاد النفسي الرياضي.
15-14	1-1-6- تدريب المهارات النفسية.
16	1-1-7- تماسك الفريق.
17	1-1-8- واجبات المرشد النفسي الرياضي.
17	1-1-9- دور المدرب في العملية الإرشادية.

17	1-1-10-مشاكل المدرب في العملية الإرشادية.
18	1-1-11-دور المدرب في الإرشاد للمسابقات الرياضية.
-	<b>المحور الثاني: الرياضة المدرسية.</b>
20	1-2-1-مفهوم الرياضة المدرسية.
20	1-2-1-أنواع الرياضة المدرسية.
21	1-2-3-أهداف الرياضة المدرسية.
21	1-2-4-الأنشطة اللاصفية.
21	1-2-5-طرق اختيار فرق الرياضة المدرسية.
22	1-2-6-الرياضة المدرسية في الجزائر.
22	1-2-7-أهداف الرياضة المدرسية في الجزائر.
23	1-2-8-الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية.
25-24	1-2-9-الهيئات التنظيمية لنشاطات الرياضة المدرسية في الجزائر.
-	<b>المحور الثالث: المنافسة</b>
27	1-3-3-المنافسة الرياضية.
27	1-3-1-مفهوم المنافسة الرياضية.
27	1-3-2-الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.
28	1-3-4-المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية.
29	1-3-5-أنواع المنافسات الرياضية.
30	1-3-6-منافسات الرياضة المدرسية.
32-31	1-3-7-الإعداد النفسي للمنافسة.
33	1-3-8-أهمية الإعداد النفسي للمنافسة.
-	<b>المحور الرابع: المرحلة العمرية.</b>
36	1-4-4-مفهوم المراهقة.
36	1-4-1-الفرق بين البلوغ والمراهقة.
36	1-4-2-أطوار المراهقة.
38-37	1-4-3-خصائص ومميزات المراهقة المتوسطة.
39	1-4-4-مشاكل المراهقة.
39	1-4-5-حاجيات ومتطلبات فترة المراهقة.
40	1-4-6-المراهقة وحاجياتها للأنشطة البدنية والرياضية.

40	1-4-7- حاجة المراهقين إلى الإرشاد النفسي.
41	1-4-8- حاجة المراهق الرياضي للإرشاد النفسي.
42	- خلاصة.
-	الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث.
44	- تمهيد
44	2-1- الدراسات المرتبطة بالبحث.
45	2-1-1- دراسات جزائرية: - الدراسة الأولى: طاوي صدام حسين 2016/2015
45	- الدراسة الثانية: مزارى عبير 2016/2015
46	- الدراسة الثالثة: محمد الأمين عراب 2017/2016
47	- الدراسة الرابعة: فاتح عبدلي 2006/2005
48	- الدراسة الخامسة: مفتي محمد 2011/2010
49	2-1-2- دراسات عربية: - الدراسة الأولى: بكيل حسين ناصر الصوفي 2011/2010
51 - 50	- الدراسة الثانية: عصام محمد عبد الرضا 2015/2014
53-52	2-2- التعليق على الدراسات.
54	- خلاصة.
-	الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث.
-	الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.
57	تمهيد
57	3-1- الدراسة الاستطلاعية.
58	3-1-1- الدراسة الأساسية.
58	3-1-2- المنهج المتبع.
59	3-1-3- متغيرات البحث.
60	3-1-4- مجتمع البحث.
60	3-1-5- عينة البحث.
60	3-1-6- إختيار نوع العينة.
62	3-1-7- مجالات البحث.
63	3-1-8- أدوات وتقنيات البحث.
64	3-1-9- الوسائل الإحصائية.
65	خلاصة



	<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>
67	-تمهيد
68	1-4- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ.
83	2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الخاصة بالتلاميذ.
84	1-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى.
85	2-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
85	3-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة.
86	4-2-4- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة.
87	-خلاصة
106-88	5-2-4- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالأساتذة.
112-107	5- عرض وتحليل مناقشة نتائج المقابلة مع الأمين العام للرابطة الولائية المدرسية لولاية البويرة.
-	-مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الخاصة بالأساتذة.
113	1-2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى.
113	2-2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية.
114	3-2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة.
114	4-2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة.
120-119	-الاستنتاج العام
123-122	-خاتمة
125	-اقتراحات وفروض مستقبلية
-	-البيبلوغرافيا
-	-الملاحق
-	-الملحق رقم (01): استمارة استبيان موجهة إلى التلاميذ.
-	-الملحق رقم (02): استمارة استبيان موجهة إلى الأساتذة.
-	-الملحق رقم (03): استمارة مقابلة موجهة إلى الأمين العام للرابطة الولائية للرياضة المدرسية.
-	-الملحق رقم (04): استمارة تحكيم الاستبيان الموجه للتلاميذ.
-	-الملحق رقم (05): استمارة تحكيم الاستبيان الموجه للأساتذة.
-	-الملحق رقم (06): قائمة المؤسسات التربوية التي وزع فيها الاستبيان الخاص بالتلاميذ والأساتذة.
-	-الملحق رقم (07): جدول يمثل الفرق المشاركة في الرياضة الجماعية لموسم 2020-2021.
-	-الملحق رقم (08): جدول يمثل التلاميذ المجازين في الرياضة الجماعية للموسم 2020-2021.
-	-الملحق رقم (09): طلب تسهيل مهمة موجهة إلى الأمين العام للرابطة الولائية للرياضة المدرسية.
-	-الملحق رقم (10): نموذج لبطاقة انخراط للجمعية الرياضية لموسم 2020-2021.

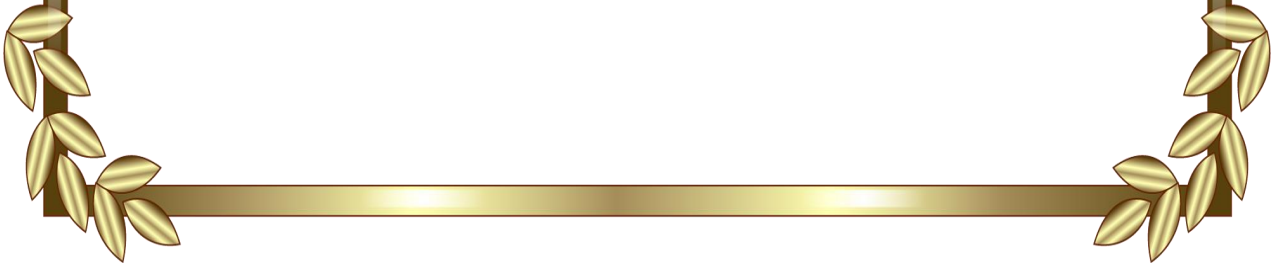
## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين الجوانب التي يركز عليها الأستاذ أثناء تدريبه للتلاميذ في الفريق.	69
02	يبين الجوانب التي يركز عليها الأستاذ في نصائحه للتلاميذ قبل إجراء المنافسة.	70
03	يبين ما إذا كان لحضور الأولياء خلال المباريات حافظا للتلاميذ علي رفع مستوي أدائهم.	71
04	يبين ما إذا كان التلميذ قادر على مواصلة اللعب بنفس العزيمة والحماس إلى نهاية المباراة.	72
05	يبين رد فعل الأستاذ تجاه التلميذ المتسبب في خسارة الفريق.	73
06	يبين ما إذا كان الأستاذ يكتف من شدة تدريب التلاميذ عند قرب المنافسة.	74
07	يبين ما إذا كان التلميذ يشعر بالضغط عند قرب الامتحانات والأستاذ يطالبه بالتدريب.	75
08	يبين ما إذا كان التلميذ يحافظ على هدوءه أثناء خوضه لمباريات صعبة.	76
09	يبين ما إذا كان التلميذ يتأثر من القرارات الخاطئة للتحكيم.	77
10	يبين توقيت إجراء التلاميذ لتمارين الاسترخاء.	78
11	يبين ما إذا كانت تحدث صراعات ومناوشات بين التلاميذ بعد نهاية المنافسة.	79
12	يبين ما إذا كان الأستاذ يعمل علي عقد اجتماعات مع التلاميذ لحل صراعاتهم.	80
13	يبين ما إذا كان الأستاذ يقوم بالتمييز بين التلاميذ في الفريق.	81
14	يبين ما إذا كان التلميذ يقوم بزيارة ومواساة زميله المصاب.	82
15	يبين ما إذا كانت للتلميذ الرغبة في مواصلة المشاركة مع الفريق بعد الهزيمة.	83
16	نتائج الفرضية الأولى الخاصة بالتلاميذ.	84
17	نتائج الفرضية الثانية الخاصة بالتلاميذ.	85
18	نتائج الفرضية الثالثة الخاصة بالتلاميذ.	86
19	مقابلة النتائج بالفرضية العامة.	86

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
69	دائرة نسبية تبين الجوانب التي يركز عليها الأستاذ أثناء تدريبيه للتلاميذ في الفريق.	01
70	دائرة نسبية تبين الجوانب التي يركز عليها الأستاذ في نصائحه للتلاميذ قبل إجراء المنافسة.	02
71	دائرة نسبية تبين ما إذا كان لحضور الأولياء خلال المباريات حافزا للتلاميذ علي رفع مستوي أدائهم.	03
72	دائرة نسبية تبين ما إذا كان التلميذ قادر على مواصلة اللعب بنفس العزيمة والحماس إلى نهاية المباراة.	04
73	دائرة نسبية تبين رد فعل الأستاذ تجاه التلميذ المتسبب في خسارة الفريق.	05
74	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الأستاذ يكثف من شدة تدريب التلاميذ عند قرب المنافسة.	06
75	دائرة نسبية تبين ما إذا كان التلميذ يشعر بالضغط عند قرب الامتحانات والأستاذ يطالبه بالتدريب.	07
76	دائرة نسبية تبين ما إذا كان التلميذ يحافظ على هدوءه أثناء خوضه لمباريات صعبة.	08
77	دائرة نسبية تبين ما إذا كان التلميذ يتأثر من القرارات الخاطئة للتحكيم.	09
78	دائرة نسبية تبين توقيت إجراء التلاميذ لتمارين الاسترخاء.	10
79	دائرة نسبية تبين ما إذا كانت تحدث صراعات ومناوشات بين التلاميذ بعد نهاية المنافسة.	11
80	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الأستاذ يعمل علي عقد اجتماعات مع التلاميذ لحل صراعاتهم.	12
81	دائرة نسبية تبين ما إذا كان الأستاذ يقوم بالتمييز بين التلاميذ في الفريق.	13
82	دائرة نسبية تبين ما إذا كان التلميذ يقوم بزيارة ومواساة زميله المصاب.	14
83	دائرة نسبية تبين ما إذا كانت للتلميذ الرغبة في مواصلة المشاركة مع الفريق بعد الهزيمة.	15

# ملخص البحث



## ملخص البحث

عنوان الدراسة: أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدي فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات.  
(14-17) سنة. دراسة ميدانية لبعض فرق الرياضة المدرسية بولاية البويرة.

إعداد الطالب: بوجريس حكيم

إشراف الدكتور: طراد توفيق

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدي فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات فئة (14-17 سنة)، ومحاولة إلقاء الضوء حول دور المرشد النفسي في تحضير وتدريب التلاميذ علي التحكم في مختلف المهارات النفسية، ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة، ومن أجل الحصول على البيانات استخدم الباحث استمارة الاستبيان والمقابلة، وطبق على مجتمع بحث تكون من أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في فرق الرياضة المدرسية للموسم 2020/2021 والبالغ عددهم 24 أستاذ و 228 تلميذ، موزعين على 12 مؤسسة وقد تم اختيار العينة بطريقة عرضية بلغت 14 أستاذ و 100 تلميذ. ولقد استعان الباحث بالوسائل الإحصائية التالية: النسبة المئوية، وكاف تريبع لتحليل البيانات المتحصل عليها من قبل أفراد العينة، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- الإرشاد النفسي الرياضي له أهمية ودور فعال في تحسين نتائج فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات.
  - تواجد المرشد النفسي المتخصص إلى جانب الأستاذ في الفريق يرفع من مستوى أداء التلاميذ أثناء المنافسات.
  - رغبة واستعداد الأساتذة في تولي خدمات العملية الإرشادية من خلال الاستفادة من دورات تكوينية.
  - بإمكان أساتذة التربية البدنية والرياضية تولي العملية الإرشادية بنجاح بشرط تلقينهم للتكوين اللازم.
  - ولقد خرج الباحث بمجموعة من التوصيات أبرزها:
  - لفت الانتباه إلى الاهتمام بالجانب النفسي إلى جانب النواحي الفنية، الخططية والبدنية لفرق الرياضة المدرسية.
  - توفير الإمكانيات والوسائل المادية لتخطيط وتنفيذ عملية الإرشاد النفسي الرياضي وإنجاحها.
  - تخصيص دورات تكوينية وتدريبية متواصلة للأساتذة في مجال الإرشاد النفسي الرياضي من طرف الرابطات الولائية للرياضة المدرسية.
  - إقحام ما يعرف بالإرشاد النفسي الرياضي ضمن مواد تكوين الأساتذة في كل المستويات بالكليات والجامعات.
- الكلمات الدالة: الإرشاد النفسي الرياضي - الرياضة المدرسية - المنافسة - المرحلة العمرية.

مقدمة



تعتبر الرياضة المدرسية المحرك الأساسي لمعرفة مدي التقدم في الميدان الرياضي، ولها مكان هام وبعد تربوي معترف به، ومن خلالها تسعى وزارة التربية الوطنية إلى ترقية كل المستويات، وتسخير كل الوسائل اللازمة لتوسيع رقعة الممارسة الرياضية لتلميذاتنا وتلاميذنا، وكانت الرياضة المدرسية وما زالت تعتبر مشتتلا يساهم في رسم ملامح أبطال المستقبل، وخرانا للمواهب والطاقات الإبداعية في مختلف الرياضات، حيث تعزز أرصدة الأندية والجمعيات الرياضية، إضافة إلى دورها التربوي والتكويني، ومساهمتها الفعالة في التنمية الذهنية للمتمدرسين وتنشئتهم الاجتماعية وتحصينهم ضد كل أنواع العنف والانحراف، ومن هذا المنطلق واعتبارا للمكانة المتميزة التي تحتلها الرياضة المدرسية في حياة التلميذ كمنشط حيوي كان من الضروري خلق إطار لتشجيع الممارسة الرياضية في المؤسسات التعليمية، ورصد كل الإمكانيات للنهوض بها وإبلائها كل الاهتمام من طرف الوزارة الوصية في تكوين التلاميذ، وتربيتهم تربية تقوم على اكتساب الكفاءات الرياضية، وتعلم العادات الصحية، الوقائية وترسيخها لتحقيق توازن نفسي ووجداني، يساعدهم على الدراسة والتدريب للمنافسة الرياضية. (زم عبد الحفيظ، 2016، ص 01)

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق الإعداد الشامل والمتكامل للرياضيين، والذي يعتبر من المفاتيح الهامة للوصول بهم إلى أحسن أداء ومنه تحقيق الأهداف.

وهذا الإعداد لا بد أن يلم جميع الجوانب البدنية، المهارية، الخططية، النفسية وتعتبر هذه الأخيرة من أهمها حيث يؤكد الواقع العملي أن الاهتمام بالإعداد البدني والفني، مقابل عدم الاهتمام بالإعداد النفسي، يؤدي إلى عدم استقرار أداء اللاعب في المنافسات، فضلا عن فشله في إخراج أحسن وأفضل ما لديه. (أسامة كامل راتب، 2004، ص 13)

وبالرغم من أن التدريب والمنافسات الرياضية التي يشترك فيها اللاعب هي مجال طبيعي للنمو، وتطور دوافعه، مهاراته العقلية، وسماته الانفعالية المساهمة في ممارسته للرياضة، إلا أن المخطط الواعي لبرامج إعداد الرياضيين، هو الذي يضع الإرشاد النفسي موضع التقدير والاهتمام، والذي يقصد به معاونة اللاعب الرياضي السوي على أن يفهم مشكلاته وتحديد أهدافه، ومن ثم يكلف المرشد النفسي الرياضي بتحديد البرامج، والإجراءات العملية، الواجب تنفيذها خلال فترات إعداد هؤلاء الرياضيين للممارسة الرياضية، ولنوع النشاط الممارس.

لقد حرصت الدول التي تسعى إلى تحقيق مراكز رياضية متقدمة في المحافل الدولية، على تعيين أخصائيين للقيام بمهمة الإرشاد النفسي من أجل تحديد الأهداف المناسبة لهم، من التدريب والمنافسات، وتحديد الإجراءات التربوية الواجب إتباعها مع كل لاعب، لإيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية، التي يعاني منها كل واحد منهم والمتعلقة بالسلوك داخل مساحات اللعب والتدريب. (محمد أمين فوزي، 2003، ص 162-163).

وبحكم الاحتكاك الطويل بين التلاميذ وأستاذ التربية البدنية والرياضية، فإنه يمكن لهذا الأخير أن يقوم مقام المرشد النفسي المتخصص في الفريق، شريطة أن يمتلك المعلومات الكافية، ويتحكم في مختلف المهارات الأساسية لخدمات الإرشاد النفسي الرياضي، وأن يسعى إلى تطوير ذاته مهاريا ومعرفيا، بحيث يشمل هذا التطوير الصقل والإعداد النفسي له نظرا للدور الهائل الواقع على كاهله في عملية التفكير في كيفية تقديم الخدمة الإرشادية ولمساعدة التلاميذ في الحالات التي تتطلب ذلك، فأحيانا قد يتعرض الأستاذ إلى مواقف صعبة تتطلب منه تمالك

النفس والهدوء، والتعامل جيدا وتقدير الأمور بشكل صحيح، الأمر الذي يستوجب على القائمين بالرياضة المدرسية في بلادنا، تنظيم دورات ومحاضرات لتدريب وتعليم هؤلاء الأساتذة، أساليب التحكم في مختلف المهارات النفسية بغية مواجهة الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسات، وتمكين التلاميذ من اللعب براحة وثقة عالية بالنفس، والعمل على زيادة العلاقات، وتطوير قواعد الاتصال، والتفاعل بينهم، لتحقيق تماسك ووحدة الفريق، والتخلي بروح المسؤولية أثناء التعامل معهم باعتبارهم مراهقين وبأمرس الحاجة إلى خدمات الإرشاد النفسي.

وتزيد هذه الحاجة أكثر في المرحلة الثانوية التي تعتبر مرحلة حرجة، يمر بها التلميذ نظرا للتغيرات الكثيرة التي يعرفها هذا المراهق من جميع النواحي العقلية والنفسية، مما يستدعي التكفل الجيد والرعاية الكبيرة به بداية من المرافقة على المستوى الدراسي، وصولا إلى المرافقة النفسية والاجتماعية، وضمن هذا السياق فإن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور كبير في تنمية وتنشئة أجيال صالحة، والعمل على غرس المواطنة فيما بينهم، فهو القادر على مساعدة الآخرين بطرق تمتاز بالفعالية والاهتمام، والعمل على مساعدتهم من أجل الوصول بهم إلى إيجاد الحلول المناسبة لأهم المشكلات الاجتماعية، النفسية والتربوية التي يعاني منها التلميذ في مراحل المرافقة المختلفة. (العزة وعبد الهادي، 1991، ص 15)

من خلال هذا التقديم قد تتبادر إلى ذهن القارئ، عدة أفكار تحيط بهذا الموضوع إنما تصب كلها في اتجاه واحد ألا وهو الوصول إلى التحضير النفسي الجيد للتلاميذ من أجل تحسين أدائهم وتحقيق نتائج فنية عالية أثناء المشاركة في المنافسات، ومنه الوصول بالرياضة المدرسية إلى المستويات العليا، بناء على هذه المعطيات نحاول من بحثنا هذا إلى إبراز "أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدى فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات" (14-17) سنة. (دراسة ميدانية لبعض فرق الرياضة المدرسية بولاية البويرة).

وفيما يلي عرض لأهم جوانب البحث ولو بصفة موجزة، حيث افتتحنا دراستنا على النحو الآتي:

مقدمة، مدخل عام، جانب نظري وجانب تطبيقي.

-مدخل عام ويتضمن ما يلي:

الإشكالية، الفرضيات، أسباب اختيار الموضوع، أهمية البحث، أهداف البحث، وتحديد المصطلحات والمفاهيم.

-الجانب النظري: تم تقسيمه إلى فصلين:

-الفصل الأول: يتضمن الخلفية النظرية للبحث حيث يحتوي على أربع محاور:

-المحور الأول: الإرشاد النفسي الرياضي-المحور الثاني: الرياضة المدرسية.

-المحور الثالث: المنافسة-المحور الرابع: المرحلة العمرية.

-الفصل الثاني: الجانب التطبيقي: يتضمن الدراسات المرتبطة بالبحث أي التي لها ارتباط وثيق بالبحث أو التي

تناولت أحد متغيراته وذلك للاستفادة منها وتحديد معالم الدراسة.

-الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ويحتوي هذا الفصل على الدراسة الاستطلاعية، تحديد منهج

البحث، مجتمع وعينة البحث، أدوات جمع البيانات والمعلومات (الاستبيان والمقابلة)، الوسائل الإحصائية.

أما الفصل الرابع: فقد تناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة النتائج وصولا إلى استنتاجات عامة، خاتمة، وكذا

اقتراحات وفروض مستقبلية.



مدخل عام: التعريف بالبحث



## 1-الإشكالية:

لقد أصبحت الرياضة مهمة جدا في حياة الشعوب، باعتبارها مهارة تمارس وفق قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة، أو التميز أو تعزيز الثقة بالنفس، ومنه فإن الرياضة المدرسية تعتبر بمثابة المحرك الأساسي لمعرفة مدي التقدم في الميدان الرياضي، ولعلها من أهم الدعائم للحركة الرياضية والتي تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس والثانويات، بحيث تعمل علي وضع الخطوات الأولى للطفل علي الطريق الذي يمكنه من أن يصبح رياضيا في المستقبل بارزا قد يساهم في بناء المنتخبات المدرسية الوطنية وتمثيل بلاده في المحافل الدولية والقارية. ولقد أعلن وزير الشباب والرياضة الجزائري السيد علي خالدي علي هامش افتتاح السنة الدراسية 2020-2021 بالثانوية الرياضية الوطنية بدارية عن إعداد مخطط وطني لإعادة بعث الرياضة المدرسية والجامعية بالتنسيق مع وزارة التربية الوطنية والتعليم العالي والبحث العلمي " إيماننا منا بأهمية الممارسة الرياضية في الأوساط المدرسية كوسيلة مثلي لاكتشاف المواهب الرياضية الشابة وضمان استمرارية وتجديد النخب الرياضية والذي يركز أساسا علي تدابير وإجراءات عملية فورية مستعجلة بإعادة إطلاق المهرجانات الرياضية ما بين المدارس الابتدائية وتنظيم الألعاب الرياضية المدرسية، والجامعية كتقليد وطني يهدف إلي تحفيز التلاميذ والطلبة علي صقل مواهبهم وتطوير قدراتهم الرياضية .(علي خالدي،2020).

وفي مقال صدر عن مجلة عالم الرياضة بقلم الدكتورة سعاد الشاوي والتي عبرت من خلاله علي أن "الإرشاد النفسي يمثل أحد المجالات التطبيقية لعلم النفس الحديث، والذي يهدف إلى تحقيق سعادة الإنسان وتطوره". وتعرف "الإرشاد النفسي الرياضي بأنه مجموع الخدمات التي تهدف إلي مساعدة اللاعب علي فهم نفسه ومشكلاته واستثمار إمكاناته الذاتية، وأيضا تكمن أهميته في استخدامه معيارا للجودة حيث أن كفاءته قد تساعد علي زيادة فاعلية التدريب، وتقديم خدمات إيجابية بصورة تساهم في تطوير مستوي الأداء الرياضي، كما أنه يمثل القاعدة الأساسية لتدريب اللاعبين علي اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية، وتدريبهم علي التغذية الراجعة الفورية وكذلك يمكن أن يكون مصدرا للمعلومات في السلوك التنافسي والأخلاقي والتي بإمكانها أن تمد اللاعب والمدرّب القدرة علي حل المشكلات المتوقعة في التدريب والمنافسات و حياة اللاعب بشكل عام". (سعاد سبتي الشاوي، 2016، ص 4-5)

ويضيف عكلة الحوري " بأن هناك محاولات عديدة قامت بها الكثير من الدول لترسيخ مهنة المرشد النفسي الرياضي ومن بينها الولايات المتحدة الأمريكية التي وضعت عدة معايير لاختيار هذا المرشد منها حصوله علي درجة دكتوراه في علم النفس مع خبرة ثلاث سنوات في الحقل الرياضي، ومتابعة البحوث التطبيقية في علم النفس إذ يرافق " فليبس" السباح الأولمبي الأمريكي الشهير ثلاثة مرشدين من كبار أساتذة علم النفس الرياضي من الجامعات الأمريكية، ويعملون إلى جانب المدربين في المجال الفني الإداري، الطبي والغذائي.

وباختصار إن معظم الأبطال يتقاربون في المستوي البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإن هناك عاملا مهما يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات في سبيل تسجيل الأرقام إنه" العامل النفسي" الذي يتأسس عليه تحقيق الانتصار والتفوق. (عكلة سليمان الحوري، 2016)

ولكون تحقيق النتائج في المنافسات الرياضية المدرسية شيء صعب المنال لاسيما لدي تلاميذ المدارس في هذا السن من المراهقة والتي هي فترة تصاحبها جملة من التغيرات الجسمية، الانفعالية والاجتماعية، وقد ذهب "ستانلي هول" إلى القول بأن مرحلة المراهقة "هي فترة أزمة واضطراب وتوتر وقلق فهي أشبه بعاصفة حادة تؤثر سلبا على المراهق". (محمد أيوب الشحيمي، 1994، ص 211)

ومن هنا تظهر لنا الحاجة إلى خدمات الإرشاد النفسي الذي لا يقف عند حد المساعدة في التغلب على المشكلات أو الأزمات، ولكن يتوقع ويتعامل معها قبل حدوثها في مراحلها المبكرة، ويقدم الإرشاد العون والاستبصار من أجل استثمار التلاميذ لإمكاناتهم وقدراتهم الذاتية والشخصية، ومساعدتهم على إعادة وتعزيز الثقة بالنفس، وإزالة التوتر والقلق والضغوط النفسية الشديدة المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية، وفي ظل غياب المرشد النفسي الرياضي في فرق الرياضة المدرسية وبحكم الاحتكاك الطويل بين التلاميذ وأستاذ التربية البدنية فإنه يمكن لهذا الأخير أن يقوم مقام المرشد المتخصص وهذا شريطة أن يمتلك المهارات الأساسية للإرشاد النفسي الرياضي والمتعلقة أساسا بالإلمام بالمعلومات الكافية حول الفريق والمنافسة قصد مساعدة هؤلاء التلاميذ على مواجهة المشكلات التي تعيق توافقهم وتطوير مستوي أدائهم لتحقيق البطولات والنتائج الرياضية المشرفة.

وما وقفت عليه شخصيا كأستاذ للتربية البدنية وكمدرّب وحكم من خلال مشاركاتي العديدة في المنافسات الولائية، الجهوية، والوطنية للرياضة المدرسية أن الكثير من الفرق المدرسية تتميز بامتلاك تلاميذ ذوي قدرات بدنية هائلة ومهارات فنية عالية إلا أنها تنهار وتفشل في تحقيق النتائج المرجوة ولعل ذلك يعود إلى غياب المرشد النفسي الرياضي إلى جانب الأستاذ في الفريق أو افتقار هذا الأخير للتكوين في مجال الإرشاد النفسي.

ومن خلال ما سبق ارتأيت إلى البحث عن الأسباب التي تقف وراء ذلك من خلال طرح الإشكال التالي:  
ما أهمية الإرشاد النفسي بالنسبة لفرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات؟

ومن خلال التساؤل العام نطرح التساؤلات الفرعية لإثراء الموضوع:

1- هل للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة؟

2- هل للإرشاد النفسي دور في التقليل من الضغوط أثناء المنافسة؟

3- هل يساعد الإرشاد النفسي في تماسك الفريق؟

**2- الفرضيات:**

من خلال الطرح الذي أوردته في الإشكالية السابقة الذكر قمت بوضع الفرضية العامة التي اقترحتها كإجابة محتملة عن سؤال البحث وهي كالاتي:

**3- الفرضية العامة:**

للإرشاد النفسي أهمية لدي فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات.

**4- الفرضيات الجزئية:**

1- للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة.

2- للإرشاد النفسي دور في التقليل من الضغوط أثناء المنافسة.

3-يساعد الإرشاد النفسي في تماسك الفريق.

### 5-أسباب اختيار الموضوع:

انصب اهتمامي على اختيار هذا الموضوع بالذات لعدة أسباب منها:

- نقص الأبحاث والدراسات في هذا الجانب والذي يعتبر من العناصر الأساسية في مساعدة الرياضيين والارتقاء بالرياضة المدرسية إلى أعلى المستويات.
- غياب الإرشاد النفسي في فرق الرياضة المدرسية أو إهماله بطريقة أو بأخرى من طرف القائمين على الرياضة من مستشارين، فنيين، أساتذة.
- حاجات أساتذة التربية البدنية والقائمين على إعداد التلاميذ إلى أهمية الإلمام بالإرشاد النفسي عامة والإرشاد الرياضي خاصة وضرورة أن يتلقوا التكوين اللازم للقيام بالمهمة المنوطة بهم علي أكمل وجه.
- حاجات تلاميذ المدارس للإرشاد النفسي لمساعدتهم على تجاوز مرحلة المراهقة الحرجة التي تتميز بجملة من التناقضات والمشاكل النفسية التي يمرون بها بأقل الأضرار الممكنة.
- إبراز الحاجة إلى خدمات المرشد النفسي في فرق الرياضة المدرسية.

### 6-أهمية البحث:

#### أ-الأهمية العلمية:

بما أن المدرسة هي الصورة المصغرة عن المجتمع وانعكاس لواقعه سلبا أو إيجابا تتأثر بما يحدث فيه من مشكلات قد تعيق أهداف العملية التربوية التعليمية، ولعل أهم تلك المشكلات التي تواجه التلميذ الضغوط النفسية ونقص الثقة بالنفس، لكونها نوعا من مصادر الإهدار التربوي خصوصا، ومن هنا أصبحت خدمات الإرشاد النفسي ضرورة تفرض نفسها بقوة مما جعل الدولة تعمل علي تعميمه وتدعيمه في المؤسسات التربوية، وباعتبار الإرشاد النفسي الرياضي مجالا آخر لزيادة الفعالية، وليس بديلا عن الأساليب التقليدية الممارسة وذلك للتوجه إلي اعتماد هذا النوع من الإرشاد في العملية الإرشادية من خلال استغلال آلياته واستراتيجياته، واستثمار أهدافه العامة والخاصة في تطوير هذه العملية من خلال اكتشاف إيجابيات الأنشطة البدنية والرياضية في الوقاية مما قد يعترض التلاميذ من مشكلات نفسية تعيق مشوارهم التعليمي والرياضي، كما يعتمد الإرشاد الرياضي علي المنهج التتموي والذي يسعى إلي زيادة الكفاءة وتحقيق أعلى مستوي ممكن من التوافق والصحة النفسية، وعلي المنهج الوقائي الذي يهتم بالوقاية من حدوث المشكلات قبل وقوعها.

#### ب-الأهمية العملية:

تظهر لنا الحاجة إلي خدمات الإرشاد النفسي الرياضي عمليا في الوسط التربوي بالذات للتلاميذ المشاركين في منافسات الرياضة المدرسية لما له من أهمية قصوى لمشوار التلميذ في حياته الرياضية بداية من مستوي الناشئين، وحتى تحقيق البطولات علي المستوي المحلي، والوصول إلي المنافسات العالمية حيث إن هذه الفترات الطويلة وما يعترضها من مشكلات تطوير مستوي الأداء ومتابعة البرامج أثناء الانتقال من مرحلة لأخرى تتطلب المساندة، وتقديم الخدمات النفسية وذلك من خلال تواجد مرشدين متخصصين في المجال إلي جانب الأستاذ أو

تكوين هذا الأخير للإمام بتقنيات ومهارات الإرشاد النفسي تعود علي التلميذ بالنفع والفائدة، وتتجلى أهمية ذلك في الحاجة الملحة إلي تدعيم تماسك الجماعة ووحدة الفريق لإيجاد الجو المناسب الذي يمكن العمل فيه، وتحقيق الاتصال بين الأعضاء فيما بينهم لتطوير أداء التلاميذ وتحقيق النتائج الإيجابية.

#### 7- أهداف البحث:

- تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:
- إلقاء الضوء حول الإرشاد النفسي عامة والإرشاد النفسي الرياضي خاصة وذلك من خلال التعريف به وبتاريخ نشأته وأهدافه واستخداماته في تدريب المهارات النفسية.
- التعرف على الأهمية التي يوليها الإرشاد النفسي لتنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة.
- إبراز دور الإرشاد النفسي في التقليل من الضغوط أثناء المنافسات.
- التعرف على الكيفية التي من خلالها يساعد ويساهم الإرشاد النفسي في تماسك ووحدة الفريق.

#### 8- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

##### 1- الإرشاد النفسي:

##### -اصطلاحا:

عملية تساعد الفرد على أن يفهم نفسه، ويتعرف على ما لديه من إمكانيات وقدرات ويعمل على استخدام وتوظيف هذه الإمكانيات بشكل أفضل وذلك بمساعدة المرشد مما يساهم في تحقيق أكبر قدر من التوافق النفسي. (طه عبد العظيم حسين، 2004، ص14).

##### -إجراءيا:

هو مساعدة التلميذ علي تجاوز مرحلة المراهقة بأمان لما يصاحبها من تغيرات نفسية وجسمية، ومواجهة الضغوط اليومية التي قد يتعرض إليها في المدرسة أو مع المجتمع الذي يعيش فيه بغرض تحقيق النمو الكامل والصحة النفسية.

##### 2- الإرشاد النفسي الرياضي:

##### -اصطلاحا:

هو معاونة اللاعب على حل مشكلاته النفسية البسيطة والتي يعجز عن حلها بنفسه التي لا تصل إلى حد المرض النفسي أو العقلي أو غير ذلك من الاضطرابات الشخصية الحادة والتي قد تصيب أحيانا عددا من اللاعبين الرياضيين الأسوياء. (محمد حسن علاوي، 2002، ص107)

##### -إجراءيا:

هو مجمل الخدمات الإرشادية التي يقدمها أستاذ التربية البدنية أو المرشد الرياضي للتلاميذ الناشطين في فرق الرياضة المدرسية بهدف تعبئة قدراتهم النفسية لمواجهة المشاكل والضغوط التي تعترضهم أثناء المنافسة لتقديم أفضل أداء ممكن.

## 3-الرياضة المدرسية:

-اصطلاحا:

عبارة عن تنظيم تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال الأنشطة البدنية المختارة وأيضا نشاط لاصفي يمارس خارج الأوقات الرسمية المقررة للمنهاج الدراسي. (أمين أنور الخولي وآخرون، 1998 ص7)

-إجرائيا:

هي الجمعيات الرياضية المنخرطة بالمؤسسات التربوية والمشاركة في المنافسات التي تشرف عليها الرابطة الولائية للرياضة المدرسية بولاية البويرة.

## 4-المنافسة الرياضية:

-اصطلاحا:

هي موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة-لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين آخرين أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو من الفريق الرياضي. (محمد علاوي، 2002، ص29)

-إجرائيا:

هي المسابقات والتظاهرات التي يشارك فيها تلاميذ المدارس والذين يتراوح سنهم ما بين 14إلى17 سنة وذلك حسب التصنيف الذي أقرته الاتحادية الوطنية للرياضة المدرسية بغرض التنافس لتحقيق البطولات الولائية والوطنية.

## 5-المرحلة العمرية:(14-17 سنة).

-اصطلاحا:

هي مرحلة تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والاستقلال الذاتي نسبيا كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطي لذلك نراه يهتم اهتماما كبيرا بنموه

الجسمي. (عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد، 2004، ص 55)

ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء.

- زيادة القوة والتحمل.

- التوافق العضلي والعصبي.

- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات. (أكرم زكي خطيبة، 1997، ص72-73)

-إجرائيا:

هي الفترة السنوية التي تعادل المرحلة الثانوية ومن خلالها يحتاج المراهق إلى خدمات الإرشاد النفسي بغية مد العون له لتحقيق الاتزان والتوافق النفسي من أجل تقدير ذاته وإبراز قدراته ومهاراته الرياضية.

الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة والدراسات  
المرتبطة بالبحث.



# الفصل الأول

## الخلفية النظرية للدراسة





## تمهيد:

إن التلميذ يمر بالعديد من المواقف والمشاكل في حياته اليومية، في المؤسسات التربوية وباعتبار المراهقة مرحلة حاسمة ينتقل من خلالها المراهق من فترة إلي أخرى، والتي من شأنها أن تبعث فيه نوع من القلق وضعف الثقة بنفسه، ولهذا وجب علينا مساعدته من خلال تقديم خدمات الإرشاد النفسي، لتمكينه من إيجاد الحلول المناسبة له لتحقيق طموحاته، وإبراز قدراته، ولعل عملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي واحدة من هذه الحلول التي بإمكانها المساهمة في مساعدة اللاعب علي تطوير وتنمية قدراته النفسية، والحركية ذلك من خلال إعداد مختصين في هذا المجال، من أجل تقديم المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة، وإكساب التلاميذ مهارات عقلية تؤهلهم لمواجهة الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية، وتحسين وزيادة الاتصال بين التلميذ والجهاز التدريبي الإداري والطبي لتوجيه سلوكيات التدريب.

ولكي ينجح المرشد النفسي في عمله التوجيهي والإرشادي مع التلاميذ فإن الأمر يتطلب منه أن يكون على درجة عالية من الفهم الكامل للبيئة الرياضية التي يتعامل معها والمهارة في استخدام الوسائل المتاحة في هذه البيئة. والعملية الإرشادية عملية تعاونية لأنها مسؤولية جماعية شاملة، تقتضي على المرشدين والمدرسين والمسؤولين العمل كفريق واحد كل حسب اختصاصه، من أجل تقديم أفضل الخدمات الإرشادية الممكنة للتلميذ، بما يحقق له التوازن والتوافق النفسي، مما يسهم في تحقيق النتائج المرجوة أثناء المنافسات الرياضية.

ومن هذا المنطلق ارتأيت في هذا الفصل إلى التطرق لعدة محاور الأول: الإرشاد النفسي الرياضي، المحور الثاني: الرياضة المدرسية، المحور الثالث: المنافسة، المحور الرابع: المرحلة العمرية.

المحور الأول  
الإرشاد النفسي الرياضي



**1- مفهوم الإرشاد النفسي:**

لغة: كلمة "أرشد" تعني: هدي، دل على الطريق، وجه. (المنجد في اللغة العربية، 2000، ص555).

-اصطلاحاً:

الإرشاد النفسي (Counseling Psychology): مصطلح يستطيع كل واحد أن يفهمه لكن لا يوجد اثنان يفهمانه بالطريقة نفسها وهذا يعني أن هناك المئات من التعريفات لهذا المصطلح ويرجع السبب في عدم الاتفاق على تعريف للإرشاد إلي تعدد مجالاته واختلاف نظرياته.

ويمكن تصوير الإرشاد على أنه علاقة مساعدة تتضمن ما يأتي:

-شخص يطلب المساعدة -شخص آخر لديه الرغبة في تقديم تلك المساعدة وهو مؤهل ومدرب على ذلك -موقف يسمح بتقديم تلك المساعدة وتلقيها.

-تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (1980):

هي الخدمات التي يقدمها اختصاصيون في علم النفس الإرشادي وفق مبادئ وأساليب دراسة السلوك الإنساني من خلال مراحل النمو المختلفة، ويقدمون خدمات لهم لتأكيد الجانب الإيجابي بشخصية المسترشد واستغلاله لتحقيق التوافق لدي المسترشد، وبهدف اكتساب مهارات جيدة تساعد على تحقيق مطالب النمو والتوافق مع الحياة واكتساب قدرة اتخاذ القرار، ويقدم الإرشاد لجميع الأفراد في المراحل العمرية المختلفة، وفي المجالات المختلفة الأسرة المدرسة والعمل. (فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص22)

**1-1-1- نشأة الإرشاد النفسي:**

ترجع بداية عملية التوجيه والإرشاد النفسي حينما انفصل علم النفس الحديث عن الفلسفة منذ أنشأ "قولت" سنة 1879 أول معمل لعلم النفس التجريبي بألمانيا، وبدأ بزوغ الدراسات العلمية وظهر علم النفس التطبيقي وبيدوا أن مصطلح "الإرشاد النفسي" الذي يستخدم اليوم لم يذكر في الكتب العلمية إلا في عام 1931م وقبل ذلك كانت الخدمات تقدم تحت مسمى التوجيه المهني. (طه عبد العظيم، 2004، ص42)

**1-1-2- مفهوم الإرشاد النفسي الرياضي:**

يعرفه محمد العربي شمعون على أنه "عملية واعية ومتواصلة وخدمات مخططة ترمي إلى تطوير مستوى الأداء الرياضي، وتنمية الجوانب الشخصية للاعب والمدرب، والعمل على تدعيم العلاقة بينهما، والمساهمة في تماسك الفريق الرياضي، والتغلب على مواجهة الضغوط النفسية، والتأهيل النفسي بعد الإصابات الرياضية بهدف تحقيق الإنجازات الرياضية وتحقيق الذات والتوافق والصحة النفسية". (عبد السلام وزيرم بوجمعة، 2018، ص109)

ويري آخرون أن الإرشاد النفسي الرياضي "هو تقديم بعض الخدمات النفسية التي تساعد اللاعبين وجماعة الفريق لتطوير مستوى أدائهم". (أسامة كامل راتب، 2000، ص78)

**1-1-3- أهداف الإرشاد النفسي في المجال الرياضي:**

هناك العديد من الأهداف التي يمكن تحقيقها في المجال الرياضي نلخصها فيما يلي:

- تنمية المفهوم الإيجابي للرياضي نحو ذاته والعمل على إتباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذي يحقق له التوافق الشخصي.
- مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الرياضي الحميد، قواعد الضبط الاجتماعي ومسايرة المعايير الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي السليم.
- إثارة دافعية الأفراد وتشجيعهم على ممارسة الرياضة واستخدام أساليب الثواب والتعزيز.
- التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم.
- مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية، المهارية، واستعداداته الشخصية، وإمكانيات بيئته إلى أقصى حد تؤهله إلى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص 21-22)

#### 1-1-4- مجالات الإرشاد النفسي الرياضي:

- لقد تعددت مجالات الإرشاد النفسي فهناك آراء مختلفة لمختصين وضعوا تقسيمات وهي:
  - إرشاد الناشئين.
  - إرشاد المستويات الرياضية العليا.
  - الإرشاد النفسي المدرسي.
  - الإرشاد النفسي الرياضي لذوي الاحتياجات الخاصة.
  - الإرشاد النفسي للمرأة الرياضية.
  - الإرشاد لكبار السن الرياضيين. (محمد العربي شمعون، 2002، ص 134)
- وسأكتفي هنا بمجالين فقط وهما إرشاد الناشئين، والإرشاد النفسي المدرسي لارتباطهم مباشرة بموضوع الدراسة:

#### \* إرشاد الناشئين:

- يصادف الرياضي الناشئ ضغوط في حياته ناجمة عن تنوع المطالب التي يجب أن يوفي بها سواء من طرف عائلته أو الفريق، والتي تفوق في بعض الأحيان قدرة الناشئين، كما تؤثر البيئة بالتغيرات المتعلقة بالناشئ الرياضي " يرتبط الرياضي الناشئ وما يربط هذه العلاقة من انتقادات ديكتاتورية أو عدم التقدير الكافي أو درجة التحفيز أو التشجيع أو محاولة المطالبة بتحقيق طموحات مغالى فيها. (محمد حسن علاوي، 1998، ص 39)
- وكذلك يتعرض الرياضي الناشئ مثلما يتعرض لاعبي المستويات العليا إلى المعاناة والقلق والضغوط النفسية التي تصاحب المواقف الضاغطة في التدريب والمنافسة وما تعرفه برامج الإعداد الشاقة من متطلبات.

#### \* الإرشاد النفسي الرياضي المدرسي:

- يقصد بالإرشاد النفسي المدرسي عموماً تلك الخدمة الاستشارية النفسية التي يقدمها المختصين النفسيين في المدارس، والمؤسسات التربوية للتلاميذ والطلاب قصد مساعدتهم على تحقيق توافقهم الشخصي والاجتماعي، ويكون إرشاد نفسي رياضي مدرسي إذا كان متعلق بالأنشطة الرياضية خلال المسار المدرسي، وهو "تلك العملية المتكاملة لاكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية وفقاً لمتطلبات الأنشطة الرياضية حتى يساهم ذلك كخطوة نحو الإعداد المتكامل للاعب المستقبل، حيث يصعب الوصول إلى مستويات رياضية عالية في ظل غياب الإعداد النفسي" (محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، 2002، ص 135-136)

## 1-1-5- استخدامات الإرشاد النفسي الرياضي:

يقر معظم رياضي المستوى العالي أن تفوقهم في مختلف مواقف المنافسة الرياضية يعتمد أساسا على استفادتهم من قدراتهم العقلية، وأن هذه القدرات العقلية هي التي تجعلهم يستطيعون تعبئة طاقاتهم إلى أقصى درجة ممكنة، فالأداء الرياضي هو نتاج كل من القوى البدنية والعقلية، وهما كوجهي العملة التي لا نستطيع أن نفصل بينهما. (محمد حسن علاوي، 2002، ص118)

وهنا تظهر أهمية استخدام الإرشاد النفسي في المجال الرياضي والذي يعتمد على بعض الأساليب والمهارات النفسية.

## 1-1-6- تدريب المهارات النفسية:

المهارة النفسية هي القدرة العقلية والنفسية التي تساعد الرياضي على تعبئة طاقاته لتحقيق أفضل وأقصى أداء رياضي. (أسامة كامل راتب، 2004، ص3)

وتتنوع المهارات النفسية تبعا لتنوع الأنشطة الرياضية، إلا أن علماء النفس الرياضي أجمعوا على ضرورة توفر السمات والمهارات الآتية لدي جميع الممارسين للأنشطة الرياضية وضرورة التدرب عليها.

## 1- مهارة الاسترخاء:

الاسترخاء (relaxation) هو ذلك التوقف أو الابتعاد المؤقت المتعمد عن التعامل بدنيا وعقليا مع مثيرات الموقف الراهن، من أجل الاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية. (محمد العربي شمعون، 2001، ص84).

والاسترخاء نوعان: بدني وعقلي.

## أ- الاسترخاء البدني:

هو وسيلة رياضي لراحة العضلات من الانقباضات الزائدة وغير المطلوبة، وهو استعواض الطاقة الحركية والمحافظة على المستوى الأمثل للاستثارة البدنية التي تساعده على أفضل أداء حركي كما ترجع أهمية الاسترخاء البدني في مساعدة الرياضي على تركيز ودقة حركاته أثناء أدائه للمهارات التي تتطلب الدقة مثل مهارات تصويب الرميات الحرة في كرة السلة.

## ب- الاسترخاء العقلي:

بالرغم أنه يتأثر بالاسترخاء البدني إلا أنه من أهم العوامل المساعدة على خفض التوتر والقلق النفسي وزيادة الثقة بالنفس، وهذا بالإضافة إلى أنه العامل الحاسم في كل من الانتباه والإدراك الحسي اللذين هما الأساس العقلي للتعلم الحركي، والتعامل مع المشكلات الحركية أثناء اللعب. (c.targe1984 p45)

## 2- مهارة التصور العقلي:

هو وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو الجديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، حيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارة واضحة لأجزاء الجسم تحدد ما هو مطلوب منه، والتصوير العقلي

ليس مجرد الرؤية البصرية فبالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ولكنه يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس، السمع، الشم. (n.pia 1990 p22) والتصور العقلي نوعان:

فالأول خارجي، وهو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل لأداء حركي يقوم به الفرد، ويميل التصور في هذه الحالة أن يكون بصريا.

أما الثاني فهو داخلي، وهو نوع التصور الذي يحدث بداخل الفرد، أي تصور الفرد نفسه يؤدي حركة معينة من داخله وليس من حيث أنه مشاهد خارجي، وفي هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصري وحركي. (محمد حسن علاوي، 2002، ص248)

### 3-الثقة بالنفس:

تعني مدى تأكد الرياضي من قدرته على تحقيق النجاح وأن أدائه سوف يكون جيدا في المنافسة.

(أسامة كامل راتب، 2000، ص151)

### 4-أنواعها:

تختلف الثقة بالنفس من رياضي لآخر، وهي غالبا ما تكون على ثلاثة أنواع وهي:

#### أ-الثقة المثلي:

تعني الاقتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها، وذلك لا يعني بالضرورة أن يكون أدائك دائما جيدا، ولكن الشيء الهام يتمثل في أن تحقق أفضل إمكاناتك وقدراتك. والأفراد الذين يظهرون درجة مثلى من الثقة في النفس يضعون أهدافا واقعية وفقا لمستوى قدراتهم.

#### ب-ضعف الثقة في النفس:

إن الكثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح، ولكنهم مصابون بفقد الثقة أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات، وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات أو المسابقات.

إن الشك في الذات يعوق الأداء، يزيد القلق، يضعف من التركيز، يسبب التردد، ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة.

#### ج-الثقة الزائفة في النفس:

الرياضيون الذين لديهم ثقة زائفة في النفس، في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائفة false confidence بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية ويهبط مستوى أدائهم بسبب اعتقادهم أنهم لا يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم، وكقاعدة عامة فإن الثقة الزائفة تعتبر مشكلة أقل حدة من مشكلة ضعف الثقة.

ونظرا لأن معظم المدربين يشجعون اللاعبين على ضرورة أن يتميزوا بالثقة في النفس، وحيث إن بعضهم يكونون غير راضين عن إظهار عدم الثقة في قدراتهم، فإنهم قد يلجئون إلى إظهار الثقة الزائفة كنوع من التعويض لإخفاء مواطن الضعف والشك في قدراتهم. (أسامة كامل راتب، 2004، ص316-317)

### 5-أساليب تنمية الثقة بالنفس:

من أهم الإجراءات المتبعة لتنمية هذه السمة لدى الرياضيين ما يلي:

-تحديد أهداف ومسؤوليات واضحة ومحددة للرياضي تتناسب مع قدراته الشخصية وحالته التدريبية.  
 -إشراكه في منافسات متدرجة الصعوبة مع تحديد مستوى مناسب من الإنجاز يطلب منه لتحقيقه في كل منافسة  
 وكذلك تجنب تحميل اللاعب مسؤولية الفشل، أو هزيمة الفريق وخصوصا أمام زملائه من اللاعبين حتى لا يصاب  
 بالإحباط وعدم الثقة في مستوى أدائه وقدراته الشخصية.  
 -عدم فرط الثقة في أداء اللاعب بأكثر مما يكون عليه، حيث أن الرياضي هو أقدر الناس على فهم مستواه  
 وتشجيع اللاعب على تحليل أدائه عقب كل مباراة، وإظهار نقاط القوة والضعف فيه، واقتراح الإجراءات المناسبة  
 لزيادة نواحي القوة ومعالجة نقاط الضعف. (محمد أمين فوزي، 2003، ص179)

### 6-الضغوط النفسية:

عرف مك جراث (megrath) سنة 1977 الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية أو  
 النفسية) والمقدرة على الاستجابة، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة.  
 (أسامة كامل راتب، 2000، ص210)  
 وغالبا ما يعاني الرياضيون من هذه الحالة، لذا وجب علي المرشد النفسي الرياضي مساعدة اللاعب علي كبح  
 جماح نفسه، والتحكم والسيطرة على سلوكه خلال المواقف التي تتصل بالاستثارة الانفعالية كال فوز أو الهزيمة أو  
 التعب وخاصة عند مواجهة المواقف الصعبة، والعمل بعدها على تنميتها. (محمد العربي شمعون، 1998، ص116)  
**أ-تنمية سمة الضبط الانفعالي:**

-إشراك اللاعبين في منافسات ودية مع فرق تتميز بارتفاع المستوى أو في منافسات ذات طابع انفعالي  
 مميز بعد التمهيد لهم بالظروف الصعبة التي سوف يواجهونها وأهمية الضبط الانفعالي خلالها لتحقيق النتائج  
 وضبط المربين لانفعالاتهم وسلوكياتهم خلال مواقف الاستثارة وتجنب الشحن المعنوي الزائد للاعبين قبل بداية  
 التنافس والذي غالبا ما يسفر عن مظاهر انفعالية وسلوك غير منضبط سواء في حالة الفوز أو الهزيمة أو عند  
 التعرض لأية مواقف صعبة خلال التنافس. (أسامة كامل راتب، 1997، ص111)  
 -توجيه أنظار اللاعبين إلى ما يقومون به من سلوك يتنافى مع سمة ضبط النفس، وتحليل مثل هذا السلوك  
 ونتائجه حتى يدرك الرياضي جيدا ويقتنع أن عدم القدرة علي ضبط النفس والتحكم في الذات من الأمور الهامة  
 التي تؤثر في مستواه. (محمد حسن علاوي، 2002، ص172)  
**ب-مواجهة ضغط الجمهور:**

يجب الاهتمام بعامل الجمهور الرياضي أثناء المنافسات وذلك بتهيئة اللاعبين وإعدادهم نفسيا لمواجهة  
 الضغط الذي يمارسه هذا الجمهور، حيث يجب علي المرشد أو المدرب مراعاة بعض التوجيهات منها:  
 -تعويد اللاعب على الاشتراك في المنافسات التجريبية في حضور أعداد ونوعيات مختلفة من المتفرجين حتى  
 يستطيع اللاعب اكتساب تكيف معها.  
 -استخدام بعض الوسائل الصناعية أثناء عمليات المنافسة التجريبية في حضور أعداد ونوعيات مختلفة من  
 المتفرجين حتى يستطيع اللاعب اكتساب تكيف مع هذه الأعداد المختلفة من الجماهير.

## 1-1-7-تماسك الفريق:

## 1-تعريف تماسك الفريق:

هو عبارة عن مجموعة من الارتباطات الشعورية والانفعالية التي تربط لاعبي الفريق ببعضهم البعض خلال اللعب في المباريات، وتحافظ على العلاقة بينهم خارج الملعب وعلى استمرارهم في عضوية الفريق، والتماسك ضد التفكك والتفتت، ويعتبر أحد الخصائص المميزة لفرق الألعاب الجماعية، كما يعتبر أحد العناصر الأساسية التي يتمركز حولها سلوك اللاعبين وإنجازاتهم. (عبد الفتاح، 2004، ص34)

## 2-بناء تماسك الفريق:

قد يحدث تفكك جماعة الفريق الرياضي نتيجة لبعض المظاهر السلبية لسلوك اللاعبين، مثل التمرد والعصيان، مما تتسبب في حدوث تصدع وتفكك بين أعضاء الفريق فتصبح الجماعة غير متماسكة لذا يجب علي المرشد النفسي تقديم الخدمات النفسية لأعضاء الفريق، وذلك بمساعدتهم على تحقيق التفاهم بينهم وبين الأجهزة الفنية المختلفة، والتخلص من التوتر الانفعالي الذي قد يسود بين الأعضاء، وحل الصراعات والقلق الذي يؤثر على تماسك الجماعة.

-تفسير الأدوار الفردية في نجاح الفريق وتنمية الاعتزاز بالنفس لدى اللاعبين.

-وضع الأهداف التي تثير التحدي للفريق وتشجيع هوية الفريق وتجنب تشكيل الأحزاب والنكتلات.

-إشراك اللاعبين في اتخاذ القرارات المهمة وعقد اجتماعات دورية لحل الصراعات القائمة في الفريق.

-الوعي بالأحداث الشخصية لكل عضو في الفريق حيث يجب علي المرشد بذل المزيد من الجهد للتعرف على

اللاعبين خارج نطاق الرياضة. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص162)

## 3-دور المدرب في بناء تماسك الفريق:

إن المدرب عليه أن يعمل زيادة تماسك الفريق من خلال ما يلي:

-خلق مواقف نجاح فعلية للفريق تسهم في إضفاء الثقة ورفع الطموح لدي اللاعبين وزيادة الرابطة بينهم.

-إشباع الحاجات الضرورية للاعبين من خلال تحقيق أهدافهم وتوفير القيادة الديمقراطية وترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق.

-وضوح قواعد ومعايير وتقاليد الفريق وإشراك اللاعبين في وضعها.

## 4-دور اللاعب في بناء تماسك الفريق:

إن وحدة الفريق ليست مسؤولية المدرب وحده، ولكن اللاعب يشترك مع المدرب في تحقيق وحدة الفريق

وتماسكه، وهناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تحسين الاتصالات بين أعضاء الفريق وهي:

-تقديم تعزيز إيجابي لزملاء الفريق والتعرف عليهم.

- بذل الجهد -مساعدة زملاء الفريق- تحمل المسؤولية

-الاتصال بالمدرّب وحل الصراعات. (أكرم السيد ممدوح، 2018، ص123)



## 1-1-8- واجبات المرشد النفسي الرياضي:

-يرفع من مستوى أداء اللاعبين ويطور مهاراتهم العقلية من خلال تعليمهم صياغة الأهداف وتنمية التخيل الإيجابي ما قبل المنافسة وزيادة الثقة بالنفس من خلال معرفة إمكاناتهم البدنية والمهارية...إلخ.  
-يعمل على إزالة التوتر والقلق المصاحب للمنافسات من خلال التدريبات والاسترخاء وتعزيز الثقة.  
-يعود اللاعبين ذهنيا على التركيز على المهمات والواجبات المطلوبة منهم بالملعب مع عدم التأثر بالبيئة المحيطة من خلال تدريبهم على التركيز على أهداف قصيرة مصاغة من قبل اللاعب نفسه.  
-يقوم بتحويل الضغوط من مسببات الخسارة إلى دوافع تحدي ومسببات للنجاح يعمل على تعزيز روح الفريق ككيان واحد من خلال خلق التجانس وإزالة الخلافات بين الأعضاء والشعور بالانتماء للفريق كمجموعة.  
(غازي صالح، 2011، ص235)

## 1-1-9- دور المدرب في العملية الإرشادية:

يتمثل دور المرشد النفسي في تقديم الخدمات النفسية للاعبين، ويجب على المدرب التعاون معه والعمل كفريق متجانس وكما عليه أن يعرف حقيقة هامة وهي أن هذا المرشد ليس منافسا له بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم، والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي، كما يستطيع المدرب الاستفادة من المرشد النفسي للتغلب على حالة "الاحتراق النفسي": والتي تعني حالة الإجهاد البدني والانفعالي والعقلي التي يشعر بها نتيجة للضغوط الواقعة عليه والتي ترتبط بمجال التدريب، ومساعدته على الانسجام والوفاق مع الفريق عن طريق تلبية مطالبه والتصرف بعيدا عن ردود أفعاله الانفعالية مع الفريق، وفي حالة عدم توفر مرشد نفسي رياضي متخصص، تقع على عاتق المدرب مهمة الإرشاد ويستلزم ذلك أن يؤهل نفسه من خلال الدورات التكوينية والتدريبية حتى يستطيع القيام بدوره الإرشادي علي أكمل وجه.  
(إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص147).

حيث حددت على سبيل المثال الجمعية البريطانية لعلوم الرياضة والنشاط البدني نظاما معيناً لتأهيل عمل المرشد النفسي الرياضي، بحيث لا يحق لأحد ممارسة هذا العمل قبل الحصول على شهادة (إجازة) معتمدة من تلك الجمعية. (أسامة كامل راتب، 2000، ص99)

## 1-1-10- مشاكل المدرب في العملية الإرشادية:

يواجه المدرب عند قيامه بعملية الإرشاد النفسي الرياضي مجموعة من المشاكل التي يمكن أن تحول دون نجاحه في القيام بهذا الدور وبالأخص إذا لم يكن يملك مستوى عالي من التأهيل، ويمكن حصرها في:

## 1-مشكلات إدارية:

تتمثل أساسا في التركيز الكبير على الجانب البدني أكثر من الجانب النفسي من طرف إدارة الفريق.

## 2-مشكلات الاتصال:

يعتبر الاتصال مع أولياء الأمور والمقربين من اللاعب من الأهمية بالنسبة للمرشد النفسي خاصة في تلك المراحل التي تتطلب بناء العلاقات والتعرف على جوانب اللاعب الشخصية.

## 3-مشكلات الوقت:

أشار VIELLY 1998 إلى أن المرشد النفسي الرياضي في حاجة إلى الوقت الذي يقضيه في الجلسات الفردية والجماعية مع اللاعبين أي أن المدرب أثناء قيامه بعملية الإرشاد النفسي بالإضافة إلى باقي الأدوار سوف تصادفه مشكلة الوقت.

## 4-مشكلات خلال المنافسة:

الإرشاد النفسي لا يتوقف في تسطير البرامج في بداية الموسم بل عملية مستمرة.  
(إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص148)

## 1-1-11-دور المدرب في الإرشاد للمسابقات الرياضية:

إن مهمة المدرب تتضح في ضرورة تحديد الإرشاد لكل رياضي، وكذلك في بذل الجهود لكي يتحول هذا الإرشاد إلى إرشاد مهمة شخصية لكل رياضي، ويحدث نشاطا وإصرارا لتحقيقه ويوجد نوعان من الإرشاد:  
(أ) إرشاد قصير المدى: عبارة عن المهام التي يكلف بها الرياضي خلال المباراة.  
(ب) إرشاد طويل المدى: عبارة عن مجموعة المهام التي تطرح تغيير معين في العمل التدريبي، قد تكون هذه الفترة بطولة أو دورة رياضية.

وعند صياغة الإرشاد يجب علي المدرب مراعاة بعض الاعتبارات ومنها:

\*دراسة المنافسين باستمرار وإجراء الاستطلاع الرياضي وتحديد سلوكهم.  
\*معرفة درجة استعداد الفريق في أداء العمل الرياضي، والاستفادة من الخبرة الشخصية للقاءات السابقة.  
\* إشراك مجموعة من اللاعبين خصوصا ذوي الخبرة في إعداد الإرشاد الجماعي لكل أعضاء الفريق، وكذلك إرشاد لكل لاعب حيث هناك بعض المهام التي يكلف بها الرياضيون على انفراد، وعلي شكل ملاحظات وتعليمات ويجب أن يكون كلام المدرب في هذه الأثناء دقيقا ووجيزا وكما يلي:

1-شرح أهمية المسابقة بالنسبة للرياضي في الفريق.

2-شرح الخطة وتقييم الخصم.

3-طرح المهمة العامة.

4-مراعاة بعض الظروف التي سوف تجري المسابقة في ظلها (مكان المسابقة المشاهدين، الحكام .... إلخ).

(ناهد رسن سكر، 2002، ص223-226).

## -دور المدرب في توجيه وإرشاد الرياضيين المصابين:

يستطيع المدرب بالقيام بدور هام وفعال في معاونته الرياضي المصاب على سرعة الشفاء، واستعادة مستواه الرياضي وعليه مراعاة أن فترة الإصابة من أصعب الفترات وأشدّها قسوة على نفسية الرياضي، لذا عليه التصرف بحكمة وهدوء عند التعامل معه وبذل قصارى جهده واحتواء انفعالاته السلبية، وذلك من خلال الاهتمام بالتدرج في عملية التدريب، وأيضا الاشتراك في المنافسات، وعدم التسرع في إشراكه قبل تمام الشفاء، حيث يؤدي ذلك إلى نتائج عكسية وقد تعاود الإصابة للاعب مرة أخرى. (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002، ص201).

المحور الثاني  
الرياضة المدرسية



## 1-2-1- مفهوم الرياضة المدرسية:

هي عبارة عن أنشطة مختلفة ومنظمة، وفي شكل منافسات فردية أو جماعية، وعلى كل المستويات وتسهر في تنظيمها، وإنجاحها مع عدم نسيان أن هناك تنسيق مع الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي، ومن أجل تغطية بعض النقائص ظهرت هناك (الجمعيات الخاصة بالرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية)، وهذا للحرص والمراقبة على النشاطات وإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية. أو هي مجموع الأنشطة الرياضية المزولة داخل المؤسسات التعليمية، والتي تتوج ببطولات محلية ووطنية بيدع من خلالها الطلبة ويبرزون كفاءتهم ومواهبهم.

## 1-2-1- أنواع الرياضة المدرسية:

يمكن تصنيف هذا النشاط إلى نوعين من الرياضة هما:

## أ-رياضة الجميع(الكم):

إن الغاية منها هو تنشيط أكبر عدد ممكن من الطلبة، وإعطائهم تأهيلا رياضيا يتلاءم مع إمكانياتهم وحاجاتهم النفسية والاجتماعية، وتزويدهم بمعارف خاصة بالأنشطة الرياضية وذلك طيلة السنة الدراسية.

## ب-رياضة النخبة:

الهدف منها انتقاء الموهوبين من الطلبة رياضيا انطلاقا من مشاركاتهم في منافسات رياضة المدارس للمشاركة ضمن الفرق الممثلة في البطولات المدرسية والوطنية والدولية.

## 1-2-3- أهداف الرياضة المدرسية:

تهدف الرياضة المدرسية إلى النهوض بالتربية الرياضية داخل المؤسسات التعليمية، وتشجيع جميع التلاميذ على الممارسة الرياضية المنتظمة، وإعدادهم لمزاولة نشاط رياضي منتظم لترسيخ (عادة حسنة) للحركة، أو الفعالية، أو اللعبة بعد الانتهاء من المراحل الدراسية، وحتى الجامعية وتنمية وتفعيل معرفي رياضي وحركي لدي التلاميذ، وربط الصلة بين الرياضة المدرسية والأندية الرياضية لرفد الرياضة الوطنية بالممارسين أصحابي الكفاءة والممارسة الواسعة، للحصول علي نتائج رياضية عالية، وتنظيم الاحتفالات والبطولات الوطنية بغية تطوير الرياضة المدرسية وغيرها. (أكرم السيد ممدوح، 2018، ص 69-70)

## 1-2-4- الأنشطة اللاصفية:

أكد القانون 10-04 المؤرخ في 14 أوت 2004 والمتعلق بالتربية البدنية والرياضية، في المادة 11 على أن برامج التربية البدنية ملزمة إجباريا، بتخصيص حجم ساعي لممارسة الرياضة المدرسية.

-وانطلاقا من هذا، وفي إطار الأنشطة اللاصفية، فإن أستاذ التربية البدنية مدعو للاندماج كليا، في عملية التنشيط والتكوين والتطوير الرياضي، فهو يمثل العنصر الأساسي والمحرك والعامل المحوري في سياق الحركة الرياضية الوطنية.

-إن النشاط اللاصفي (النشاط الرياضي)، بالنسبة لأستاذ التربية البدنية والرياضية نشاط إجباري يدخل في مهامه والتي بالإضافة إلى تدريس مادة التربية البدنية بتطبيق برامجها الرسمية تتمثل فيما يلي:

- توسيع وتعميم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي وفي جميع أطوار التعليم.
- التطور البدني والانفتاح الفكري لغرس روح المواطنة والمحافظة على الصحة في جميع مراحل العمر.
- تتويج الممارسة الرياضية (كل التخصصات) للجميع وبدون تمييز.
- تطوير القدرات الفردية البدنية والذهنية، من أجل توجيه رياضي ملائم واندماج اجتماعي.
- اكتشاف وتوجيه المواهب الرياضية الشابة وتحسين قدراتهم.
- إيجاد خزان قادر علي تزويد النخبة الوطنية كما ونوعا.
- لا يمكن أن تتحقق الأهداف إلا في إطار عمل جاد ومنظم ومخطط ومستمر، من طرف أستاذ التربية البدنية فعليه أن يضطلع بمهامه وخاصة في المجالات التالية:

### 1- كمنشط:

ينشط ويسير وينظم فعاليات المنافسات الرياضية، في إطار الجمعية الرياضية والثقافية داخل وخارج المؤسسة التي يعمل فيها.

### 2- ككاشف للمواهب:

أن يكون قادرا على كشف وانتقاء التلاميذ الموهوبين من أجل التكفل بهم على مستوى الأندية المختصة.

### 3- كمدرّب:

أن يعمل تكوين فرق على مستوى المؤسسة التي يعمل فيها، ويقوم بتحضيرها من جميع النواحي البدنية والتقنية والتكتيكية، لكي تكون جاهزة لمنافسة المؤسسات الأخرى.

### 4- كمنظم:

أن ينظم منافسات ما بين الأقسام بوضع خطة تكوينية تنافسية تمتد عبر السنة الدراسية.

### 5- كمرافق وقائد:

أن يكون قادرا على مرافقة وقيادة الفرق في إطار المنافسات الرياضية المنظمة من طرف الرابطة المدرسية والفدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية.

### 6- كمربي:

أن يغرس لدي التلاميذ الخلق الرياضي، وقيم الروح الرياضية والاحترام والتضامن.

(وزارة التربية الوطنية، 2006، ص 102-104)

### 1-2-5 طرق اختيار فرق الرياضة المدرسية:

يقوم مدرس التربية الرياضية باختيار أعضاء الفريق من الطلاب ذوي الاستعدادات الخاصة وكذلك الممتازين منهم وذلك من واقع الأنشطة الرياضية المختلفة لدرس التربية البدنية والنشاط الداخلي، يتم تنفيذ ما سبق بإعلان عن موعد تصفية الراغبين في الانضمام لكل فريق، ثم يقوم بإجراء بعض الاختبارات لقياس مستوى التلاميذ وقدراتهم وينجر لكل طالب استمارة أحوال شخصية ومستواه ومدى استعداداته ومواهبه، وبعد الانتهاء من اختيار فرق الرياضة المدرسية، وقبل الشروع في الحصص التدريبية يجب على كل طالب إحضار رسالة من ولي أمره بالموافقة

على الاشتراك في الفريق، وبعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات لياقته الصحية حيث يوقع ويختتم الطبيب علي ظهر الرخصة لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي. (قاسم المندلوي وآخرون، 1990، ص56)

### 1-2-6-الرياضة المدرسية في الجزائر:

هي إحدى الركائز التي تسعى إلى تحقيق أهداف تربية، وهي عبارة عن أنشطة مختلفة ومنظمة في شكل منافسات فردية أو جماعية، وعلى كل المستويات وتسهر في تنظيمها وإنجاحها (الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية) مع عدم نسيان أن هناك تنسيق مع الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي، ومن أجل تغطية بعض النقائص ظهرت هناك (الجمعيات الخاصة بالرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية) وهذا للحرص والمراقبة على النشاطات وإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية.

إن للرياضة المدرسية مكانة هامة وبعد تربوي معترف به، وتسعى كل من وزارتي التربية الوطنية والشبيبة والرياضة إلى تسخير كل الظروف والوسائل اللازمة لتوسيع الممارسة الرياضية بين أوساط التلاميذ.

إن هذه العملية يمكنها المساهمة بقسط وافر في تحقيق الغاية وهذا المطلوب من كل المسؤولين المعنيين في اتخاذ الإجراءات اللازمة التي من أجلها يمكن تجسيد الأهداف المتوخاة من هذه العملية المشتركة مبدئياً ومما أعطي نفساً جديداً لممارسة الرياضة في الأوساط المدرسية وهو ما قرره وزارة التربية الوطنية في مقالها حول إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية حسب التعليم رقم 95-09 بتاريخ 1995/02/25 ومن خلال المادتين 5-6 وهو ما أكدته وزارة التربية في جريدة الخبر تحت عنوان (إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية). (برجي هناء وقطوشة هناء، 2017، ص111)

### 1-2-7-أهداف الرياضة المدرسية في الجزائر:

إن ممارسة الرياضة المدرسية في الجزائر في المؤسسات التربوية الجزائرية لها أهداف أساسية منها النمو النفسي الحركي، اجتماعي وكما لا يخفى ذكر الهدف الاقتصادي، وهذا برفع المردود الصحي للطفل ثقافية التي تسمح للفرد من معرفة ذاته مع تطوير كل من حب النظام وروح التعاون، روح المسؤولية وتهذيب السلوك، تنمية صفات الشجاعة والطاعة واتخاذ القرارات الجماعية بالإضافة إلى التوافق الحسي الحركي، العصبي والعضلي وعليه فممارسة التربية البدنية تساهم في إعداد رجل الغد من كل الجوانب.

فالميزانية المخصصة من طرف الدولة للرياضة المدرسية لا تعتبر فقط استثمار في صالح الجانب المادي كتحقيق النتائج وإنما هو استثمار أيضا في صالح الجانب المعنوي للفرد وبالتالي إصلاح الفرد يعني بالضرورة إصلاح المجتمع. (كحل حبيب الله وآخرون، 2004، ص46)

### ومن أهدافها نذكر أيضا:

- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والادراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طيبة دون ممارسة لونها من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.

-توثيق الصلة بين التلميذ وزملائه وبين التلميذ ومعلمه من جهة أخرى.

-التعود علي تحمل المسؤولية واحترام آراء الغير.

-علاج بعض الحالات النفسية (الانطواء والخجل).

-التعرف على الفروق الفردية وتهيئة الفرصة للموهوبين. (عبد الله، 2012، ص 23).

### 1-2-8-الإتحاد الدولي للرياضة المدرسية:

في أواخر الستينات تضاعفت الاتصالات الرياضية الدولية بين المدارس وهذا بفضل الملتقيات الطارئة والمتفرقة بين مدرستين أو أكثر، حيث تم تنظيم عدة مباريات في رياضات مختلفة (كرة اليد في 1963 كرة السلة في 1969 كرة القدم سنة من بعد أي منذ 1971م) هذه المباريات السنوية ساهمت في ميلاد قوانين أساسية، وكذلك لجنة دائمة والعدد الكبير للمنافسات السنوية نتج عنه مباراة تصفوية على المستوى الوطني، كذلك ظهرت تنسيق هذه التظاهرات في إطار اتحادية دولية مختصة، والاسهام في ترقية هذه الفكرة، وزارة التربية والفنون بجمهورية النمسا عقدت خريف 1971 م محاضرة ب vienne / raach أين تم مناقشة المشروع المتعلق بالشروط اللازمة لإنشاء اتحادية أوروبية للرياضة المدرسية وبعد مناقشات طويلة توج المشروع بالقبول.

ونظرا لإمكانات التطور، اختير أعضاء لجنة الترقية مندوبي 22 دولة حاضرة واجتماع الجمعية التأسيسية حدد بتاريخ 04 جوان 1972 في (Luxembourg beau fort) هذا الاجتماع أقر القوانين وانتخب أعضاء أول لجنة تنفيذية. (Thil, thamas,2000,p 172)

### 1-2-9-الهيئات التنظيمية لنشاطات الرياضة المدرسية في الجزائر:

#### 1-الإتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية:

هي متعددة الرياضات ورمزها (F.A.S.S) ومدتها غير محدودة حسب أحكام القرار رقم 09/95. (15) ومن المهام التي تقوم بها:

-التنمية بكل الوسائل، ممارسة النشاطات الرياضية في صالح المتمدرسين.

-السهر على تطبيق التنظيم المتعلق بالمراقبة الطبية الرياضية وحماية صحة التلميذ.

-السهر على التربية الأخلاقية للممارسين والإطارات الرياضية.

-السماح للتلاميذ بالاشتراك في الحياة الرياضية، ضمان تشجيع بروز مواهب شابة رياضية.

-تنسيق نشاطها مع عمل الاتحاديات الرياضية الأخرى للتطور والتماسك لمختلف الأنشطة المدرسية.

(وزارة الشباب والرياضة، 1995، ص 09)

#### 2-الرابطة الولائية للرياضة المدرسية(LWSS):

هي جمعية ولائية متعددة الرياضات، تسير بموجب التشريع والتنظيم المعمول بهما لاسيما:

- بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 14-330 الصادر بتاريخ 04 صفر 1436 الموافق 27 نوفمبر 2014 المحدد

لكيفيات تنظيم الاتحاديات الرياضية الوطنية وتسييرها وكذا قانونها الأساسي النموذجي.

-بمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 16-153 المؤرخ في 16 شعبان 1437 الموافق 23 مايو 2016 يحدد الأحكام

القانونية الأساسية المتعلقة بالمسيرين الرياضيين المتطوعين المنتخبين.

-بمقتضى القانون الأساسي للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، تمت المصادقة على القانون الأساسي للرابطة الولائية للرياضة المدرسية الذي ينص على ما يلي:

#### -المادة 01:

الجمعية المسماة "الرابطة الولائية للرياضة المدرسية" باختصار "ر.و.ر.م" المؤسسة قانونا. هي جمعية ولائية متعددة الرياضات، تسير بموجب التشريع والتنظيم المعمول بهما لاسيما: -القانون رقم 06-12 الصادر بتاريخ 18 صفر 1433 الموافق 12 جانفي 2012 والمتعلق بالجمعيات. -القانون رقم 05-13 الصادر بتاريخ 14 رمضان عام 1434 الموافق 23 جويلية 2013 والمتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها. -المرسوم التنفيذي رقم 14-330 الصادر بتاريخ 04 صفر 1436 الموافق 27 نوفمبر 2014 المحدد لكيفيات تنظيم الاتحاديات الرياضية الوطنية وتسييرها وكذا قانونها الأساسي النموذجي.

#### -المادة 02:

الرابطة الولائية للرياضة المدرسية المعنية ب "ر.و.ر.م" منشأة وفق القوانين، المذكور في المادة 01 من هذا القانون الأساسي. وبهذا تمثل شخصية معنوية ذات صبغة قضائية هدفها تطوير وتنظيم وترقية الرياضة المدرسية وتضم الجمعيات الرياضية المدرسية "ج. ر. م" المنخرطة بانتظام طبقا لقانونها الأساسي وقانونها الداخلي تمارس نشاطاتها علي كامل تراب الولاية.

#### أ-مهام الرابطة الولائية:

الرابطة الولائية للرياضة المدرسية تضمن علي وجه الخصوص المهام التالية: -ترقية وتطوير علي مستوى الولاية كل الأنشطة الرياضية المدرسية المدرجة ضمن برنامج الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

#### ب-التزامات الرابطة الولائية:

-السهر على احترام التوجيهات والتنظيمات والأهداف المسيرة للمنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية كما هي محددة بالقوانين السارية المفعول. -تحديد ووضع برنامج يساهم في تطوير وترقية الرياضات التي تسهر عليها وتتكفل بها سنويا. -وضع برنامج لتسيير وتقييم المنظومة التنافسية. -تمارس سلطة الانضباط على الرياضيين والجمعيات المنضمة إليها ومختلف الهياكل التي تنشئها. -المساهمة في ترقية أخلاقيات الرياضة. -المساهمة في إعداد وتوزيع الدليل المنهجي المحدد لمخطط التدريب والتكوين والتطوير لمختلف الفئات الرياضية والمنتخبات والفرق في مختلف التخصصات الرياضية. (إزم عبد الحفيظ، 2016، ص3)



## 3-الجمعية الثقافية للرياضة المدرسية(ACSS):

هذه السلطة تمثل الخلية الأساسية للحركة الرياضية المدرسية الوطنية، حيث أن تسيير وتنظيم هذه الجمعية يخضع إلى مبادئ التسيير الاشتراكي في كل مؤسسة تنشأ إلزامية جمعية ثقافية رياضة مدرسية مسيرة من طرف مكتب تنفيذي، وجمعية عامة ترأس من طرف مدير المدرسة، الناظر أو المراقب العام للجمعية الرياضية المدرسية، وحسب الأمر رقم (376/97). (الجريدة الرسمية،1997)

ومن أهدافها نذكر ما يلي:

-تطوير النشاطات الرياضية الثقافية في وسط المؤسسة.

-تطوير النشاطات الاجتماعية وتشجيع المبادرات وروح الإبداع لدي التلميذ.

-تشجيع التضامن وروح التعاون وتنظيم معارض ورحلات وتظاهرات رياضية مدرسية.

## 4-مكتب النشاط الثقافي والرياضي بمديرية التربية:

إن الدور الأساسي لهذا المكتب هو مساعدة الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في تحقيق أهداف منها:

1-القيام بالتنسيق مع الرابطة، بوضع مخطط لتنمية وتعميم النشاط الرياضي المدرسي على مستوى الولاية طبقا لتوجيهات الوزارة لخصوصيات الولاية.

2-تنفيذ برامج بناء المؤسسات الجديدة والحرص على وجود المنشآت الرياضية والقيام بالتنسيق مع مصلحة البرمجة والمتابعة لإعداد برنامج ولأئي خاص لإنجاز منشآت رياضية وملاعب في المؤسسات التي تفتقر لها وذلك حسب نوع المؤسسة والمساحة المتوفرة.

3-وضع وبالتنسيق مع مصلحة البرمجة والمتابعة برامج تزويد المؤسسات بالتجهيزات والعتاد الرياضي طبقا للاحتياجات ونوع المنشآت الموجودة بالمؤسسات.

4-التدخل لدي الجماعات المحلية والصندوق الولائي للترفيه لمبادرات الشباب لتدعيم من أجل الحصول على الدعم المالي للرابطة والجمعيات المدرسية.

-تنفيذ المنشور المتعلق بنفقات التمدرس ومتابعة صب المبالغ المستحقة للرابطة في الوقت المناسب.

-مراقبة مداخل الرابطة والجمعيات أي كان مصدرها (وزارة التربية، وزارة الشباب والرياضة، الجماعات المحلية وغيرها) طبقا لقانون الجمعيات.

5-السهر على إلزامية وجود الحجم الساعي الخاص بالنشاط الرياضي في التوقيت الأسبوعي لأساتذة التربية البدنية ومعلمي المدارس الابتدائية.

6-يمكن لرئيس مكتب النشاط الرياضي المشاركة في أشغال المكتب التنفيذي للرابطة الولائية.

(توفيق حداد ومحمد سلامة،1984، ص3-4)

المحور الثالث

المنافسة



## 1-3-1-3 المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية Sport competition من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

## 1-3-1-1 مفهوم المنافسة الرياضية:

يري "مورتون دويتش" Deutsch " 1969 أن المنافسة بصفة عامة هي موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين.

وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المهزوم، ومن أمثلة ذلك تكون مكافأة الفائز في بطولة ما هي الميدالية الذهبية ومكافأة المهزوم هي الميدالية الفضية ومن يليهما يحصل على الميدالية البرونزية، أما باقي المنافسين فلا يحصلون على أية ميداليات.

ومن وجهة أخري يري (ديناجل Gill) (1995) أن المنافسة الرياضية بأنها: "موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي)، إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة، ولمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس (أو منافسين آخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب (أو من الفريق الرياضي)".

## 1-3-2- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي:

## -المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معني، ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعب بدنيا، مهاريا، خططيا ونفسيا لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وما هي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب، والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

## -المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي ألا ننظر إلى المنافسة (المباراة أو المنازلة) الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل المتوازن فحسب، ولكنها أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الإيجابية كسمات المنافسة الشريفة واللعب النظيف والخلق الرياضي واحترام المنافسين والحكام.

## -المنافسة تتأسس على الدوافع الذاتية والاجتماعية:

يحاول اللاعب أو (الفريق الرياضي) إحراز الفوز وتحقيق النجاح وتسجيل أحسن ما يمكن من مستوى.

ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للاعبين فحسب مثل تحقيق الذات والحصول على إثابة أو مكاسب شخصية، بل إن الأمر يرتبط أيضا بالدوافع الاجتماعية مثل الإعلاء من شأن أو سمعة الفريق الرياضي، أو النادي الذي يمثله اللاعب أو الفريق، أو حسن تمثيل الوطن في المنافسات على المستوى الدولي.

#### -تسهم المنافسة في الارتقاء بمستوي الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب (أو الفريق الرياضي) للاشتراك في المنافسات الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بمستوى جميع أجهزة اللاعب كالجهاز العضلي، والجهاز الدوري والجهاز العصبي، وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية، العقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفعالية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى في ضوء هذه التنمية الشاملة والمتزنة والمتكاملة لجميع الأجهزة والوظائف الحيوية للاعب.

#### 1-3-4-المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حين تتسم بالعنف الزائد والعدوان العدائي والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين.

وفيما يلي عرض لبعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية وخاصة في قطاع رياضة البطولات أو المستويات، ويمكن تلخيصها كما يلي:

#### -التطرف في اشتراك الشباب:

إن البالغين-بل الأطفال أيضا-يشتركون بتزايد مستمر في المنافسات الرياضية، ولكن يجب أن نتجنب التطرف في التمرين وفي الاشتراك في المسابقات وفي الأهمية التي نعطيها للنتائج، فهذا التطرف قد يشكل تهديدا لصحة النشء والشباب وتوازنهم النفسي.

#### -التوجيه الاجتماعي السيء:

قد يتوهم الرياضيون الشباب أن الكثير من فرصهم في بناء حياتهم وحياة أسرهم متوقف على النجاح الذي يحرزونه في المنافسات الرياضية، وما يجنونه من ورائها، وهذا بسبب ما يتلقون من نصح خاطئ من الآخرين ولكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات إلا في فرص نادرة للغاية، وأن هناك الآلاف منهم الذين يجذبهم الأمل الواهي في الشهرة فينقطعون مبكرا عن دراستهم أو تدريبهم المهني، ليدركوا متأخرين للغاية أنهم قد اختاروا الطريق الخطأ وعرضوا مستقبلهم للضياع.

#### -تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دوليا:

يعتبر تعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة المحرمة دوليا من أخطر ما يمكن على الصحة، ويعد بمثابة غش يتنافى مع الروح الرياضية، وفي الوقت الحالي تكافح الهيئات الرياضية الدولية واللجنة الأولمبية للقضاء على الظاهرة والتي تهدف إلى الفوز الغير الشريف في المنافسات الرياضية من أجل الإبقاء على أمانة التنافس والحفاظ على القيم التربوية والفوائد النفسية الرياضية.

**-العدوان والعنف:**

أشار بعض المؤرخين في المجال الرياضي أنه منذ وجدت الرياضة كان العدوان والعنف ملازمين لها سواء في ألعاب الإغريق القدامى، أو الرومان أو مبارزات القرون الوسطى، أو الملاكمة بدون قفاز حتى الإجهاد على المنافس، وفي العصر الحديث بذلت الهيئات الرياضية محاولات جادة لتهديب الرياضة، وأصبحت لها قوانينها ولوائحها، وأنظمتها ومؤسساتها لمحاولة الحد إلى أقصى مدى من مظاهر العدوان والعنف في المنافسات، إلا أن الشواهد أشارت إلى استمرار العنف في عدد كبير من المنافسات الرياضية.

**-الاستثمار السياسي:**

قد تنظر بعض الدول إلى المنافسات الرياضية على أنها مجال خصب للاستثمار السياسي ومحاولة لاستخدام نتائج هذه المنافسات كحلبة للصراعات الايدولوجية أو الاقتصادية، ومحاولة لعملية "تسييس الرياضة"، لأن هناك مقولة لا تزال تتردد وهي: "إن تحقيق الانتصارات الرياضية في المنافسات العالمية أو الأولمبية أو القارية دليل واضح على صحة النظام السياسي للدولة، كما أنه مظهر هام لتقدم الدولة في مختلف الميادين". (محمد حسن علاوي، 2002، ص 28-39).

**1-3-5-أنواع المنافسات الرياضية:**

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية (الرسمية).

**أ-المنافسة التمهيدية:**

يعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

**ب-المنافسة الاختبارية:**

تستخدم لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناء على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

**ج-المنافسة التجريبية:**

يتم التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي وعلى الدور المطلوب من خلاله وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

**د-منافسات الانتقاء:**

يتم فيها انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

**هـ-المنافسة الرئيسية:**

إن الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتم ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية، المهارية، الخططية والنفسية. (jurgenweinècle, 1997, p27)

**1-3-6- منافسات الرياضة المدرسية:**

أصبحت المنافسات دافعاً للإتقان وارتفاع المستوى وأصبح لها شأن كبير في المجال الرياضي بالمدرسة حيث خصصت لهذا الجانب هيئات ومنشآت وبرامج خاص إما للتدريب أو المنافسات، ومع مرور الوقت تعدت واتسعت رقعة هذه المنافسات وأصبحت تمارس خارج أسوار المدرسة مع مختلف المدارس.

**أ- تعريف منافسات الرياضة المدرسية:**

هو ذلك النشاط الخارجي الذي تنبأري فيه وحدات تمثل هيئة مع وحدات هيئات أخرى غالباً ما تكون هذه المنافسات بين الأفراد من نفس الجنس وتجرى المنافسات وفق قواعد وأسس علمية وهكذا نعرض معرفة الفائز بين المشاركين. (سيد معوض وحسن شلتوت، 1986، ص142).

**ب- الغرض من منافسات الرياضة المدرسية:**

إن تعلم مهارة أو اكتساب أي خبرة يصبح ليس له معنى بالنسبة للمتعلّم إذا لم يجد فرصة لاستخدام هذه المهارات في مجالات يبين بها بعض حاجاته ورغباته.

فالمنافسة تعتبر إمكانية تربية ذات أبعاد عميقة وفائقة يمكن أن تكون ذات تأثير إيجابي إذا ما وضعت تحت إشراف أيدي سليمة وقيادة تربية رشيدة، لذا فمن واجبنا أن نتعرف على أهم الأغراض الإيجابية التي يمكن للمنافسات والدورات الرياضية أن تعمل على تحقيقها:

- تطوير طرق التدريب والارتقاء بالمستوي الفني في الأداء الرياضي.

- الاهتمام بالمهارات العقلية-اكتساب ونمو الصحة المتكاملة وتوازن الشخصية.

- النمو الاجتماعي وممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة-التدريب على القيادة البناءة.

-تدريب الصفات الخلقية الإيجابية وتنمية النضج الانفعالي.

**ج- المراحل الرئيسية لتنظيم إدارة منافسات الرياضة المدرسية:**

لتنظيم وإدارة منافسات الرياضة المدرسية بطريقة ناجحة يجب على الهيئة المنظمة للدورة أن تنتهج أسلوباً سليماً وأن تتبع الخطوات المنطقية في قيامها بهذا العمل ومن هذه الخطوات ما يلي:

-تحديد الغرض من الدورة-تحديد الغرض العام للدورة-وضع السياسة الإدارية-تقسيم العمل وتوزيعه على اللجان المختلفة-تهيئة جو العمل-القيام بالعمل. (حسن سيد معوض، 1977، ص11-28).

**1-3-7- الإعداد النفسي للمنافسة:**

يفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز، والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم. (يحي إسماعيل، 2004، ص145).

**1-3-8- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة: يمكن تلخيصها فيما يلي:**

-تشكيل وخلق جو ملائم لتحسين النتائج-خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.

- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج والأخذ بعين الاعتبار العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة، وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام.....).

-التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسياً، وكذلك لخلق الجو، الدافعية، الانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرصية. (محمد عادل، 1965، ص67).

#### أولاً-الإعداد النفسي قبل أيام من المنافسة:

يهتم في هذه الفترة بكل العمليات التدريبية التي تهدف إلى تهيئة اللاعب نفسياً للدخول في المنافسة.

#### -الإجراءات الواجب اتخاذها في هذه الفترة:

ينبغي علي المدرّب إبعاد لاعبيه عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية من خلال السماح لهم بمتابعة بعض الأفلام والمسرحيات المرحية، والبقاء في مكان بعيد عن مخالطة المتفرجين لتجنب إثارته.

-التنزه في بعض الأماكن الخلوية التي تتميز بالمظاهر الطبيعية.

-معرفة خصائص المنافسين، وما يتميزون به من نواحي القوة والضعف، ومحاولة التدريب مع بعض المنافسين الذين يتميزون بهذه الخصائص لإمكانية تطبيق بعض النواحي المهارية والخطية المعينة.

-التدريب تحت نطاق الظروف التي تتميز بها المنافسات من حيث الزمان (ليلاً أو نهاراً)، وطوال الفترة التي تستغرقها المنافسة بالإضافة إلى الاشتراك في منافسات تجريبية مشابهة لهذه الظروف.

-ممارسة التدريب والمنافسات باستخدام القوانين التي ستجرى بمقتضاها المنافسة، مثل العناية باحتساب الأخطاء القانونية في الألعاب الرياضية. (عبد الستار جبار، 2015، ص173-174).

-تحديد الأهداف المطلوب تنفيذها وإنجازها خلال المنافسة.

-الالتزام بالواجبات اليومية التي اعتاد عليها اللاعب في حياته اليومية قبل المنافسة كموعده النوم، وعدد ساعاته ووقت التدريب.

-العمل على توقع أي ظروف خارجية تؤثر على سير المنافسة مثل الأمطار والبرد والحرارة الشديدة.

#### ثانياً-الإعداد النفسي في يوم المنافسة:

يجب أن يوجه الإعداد النفسي في يوم المنافسة إلى توفير أكبر قدر من الثقة للاعب بحيث يتعرف على سلبيات وإيجابيات منافسيه بشكل تفصيلي.

#### -الإجراءات الواجب اتخاذها في هذه الفترة:

1-تعديل حالة القلق لدي بعض اللاعبين قبل المشاركة في المنافسة للوصول إلى المستوى الأمثل.

2-إعداد التصور الذهني لظروف وواقع المنافسة والمنافسين في ضوء ربط نتائج التدريبات الأخيرة.

3-توجيه السلوك العدواني لبعض اللاعبين وتوظيفه في الاتجاه السليم للمنافسة.

4-الاستعانة ببعض الخبرات التي لها دلالة وأهمية عند اللاعبين كإجراءات الصلاة والعبادة والتفان.

**ثالثاً: الإعداد النفسي خلال فترة الاحماء:**

في هذه الفترة يهتم الإعداد النفسي إلى تهيئة اللاعب بدنياً، فنياً، خططياً ونفسياً أثناء الإحماء من أهم التوقيتات تأثيراً على نتيجة الفريق في المنافسات الرياضية.

**-الإجراءات الواجب اتخاذها في هذه الفترة:**

- 1- أن يتم الإحماء بشكل جماعي منظم ليعطي انطبعا للفريق المنافس والجمهور عن جماعية الأداء.
- 2- الجدية عند الإحماء لكل اللاعبين والتزام كل لاعب في الفريق بدوره في التشكيلات الخططية.
- 3- أداء بعض التدريبات والمهارات التي تظهر مدي كفاءة وقدرة اللاعبين للتصويب على المرمى بطرق
- 4- يجب على اللاعب عدم الانتباه والتجاوب تجاه هتافات جماهير الفريق المنافس وخاصة التي تصدر بصورة عدائية ومختلفة ومبتكرة وذلك لإدخال الشعور بالرهبة في نفوس المنافسين.
- 5- بعد الانتهاء من الإحماء والاستعداد للنزول لأرض الملعب للمشاركة يفضل غسل الوجه وإجراء جلسة قصيرة للاسترخاء البدني والتصور الذهني.

**رابعاً: الإعداد النفسي خلال المنافسة:**

تتميز المنافسات علي وجه الخصوص بظهور الانفعالات الحادة وكذلك وجود مستويات مرتفعة من التوتر العصبي والانفعالي ويتعرض اللاعب خلال المشاركة الفعلية في المنافسة للعديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً أو إيجاباً على أدائه الرياضي.

**-الإجراءات التي يجب أن تتخذ في تلك الفترة:**

- 1- يجب أن يقوم جهاز التدريب والمرشد النفسي بملاحظة وتسجيل الاستجابات النفسية للاعبين من خلال تأثرهم بتشجيع الجماهير وحمل المباراة واللاعبين والزلاء.
  - 2- تقييم مستوي بعض العمليات العقلية للاعبين كالتصور الحركي، الانتباه، التركيز ومرونة التفكير وغيرها في ضوء الأداء الفني.
  - 3- إيقاف الاختلافات التي تحدث بين اللاعبين أو البدلاء التي قد تؤثر سلباً علي تماسك الفريق.
  - 4- يجب أن يكون توجيه الجهاز الفني للتدريب بصورة دائمة بالتركيز المباشر على أحداث سير المباراة وعدم الانشغال بالأمر الأخرى.
- وأثناء المنافسة يمكن للاعب الاعتماد على التدريب النفسي القائم على الكلمات كمؤثر نفسي بقصد التهيئة الكاملة للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظروف غير متوقعة أو مفاجئة، والعبارات التالية تساهم في تحقيق سرعة رد فعل عالية لدي اللاعب تجاه الأحداث والمواقف التي يتعرض إليها:
- "أفكاري تتوارد بسرعة". "أفكاري وقراراتي تظهر بسهولة ودون صعوبة أنا متدرب عليها سابقاً".
  - "أستطيع تقدير الموقف حتى أدق التفاصيل"، "زام المباراة في يدي".
  - "سيضطر الخصم للالتزام بخطتي، فأنا صاحب القرار والمبادرة في إدارة خطة المباراة".

(عزت محمود كاشف، 1991، ص77)



**-خامسا: الإعداد النفسي بعد الانتهاء من المنافسة:**

تهدف تلك الفترة إلى تعاون جميع أعضاء الجهاز التدريبي في ضرورة إيجاد التوازن النفسي والفيسيولوجي للاعبين عقب انتهاء المباراة، وإخراجهم من حالة الشعور بالمنافسة بمعنى نسيان المنافسة ككل وخاصة الآثار السلبية لها وفي تلك الفترة قد يتعرض اللاعب لبعض حالات الثقة الزائدة بالنفس التي تصل إلى حالة الغرور أو الاستعلاء وخاصة عند الفوز والعكس عند الهزيمة لذلك يجب على جهاز التدريب أن يواجه تلك الظواهر والقضاء عليها.

**-الإجراءات التي يجب أن تتخذ في هذه الفترة:**

- 1-الإبتعاد الفوري عن ظروف المنافسة بغض النظر عن نتيجة المباراة وذلك لخفض عمليات الاستثارة العالية على الجهاز العصبي للاعبين.
- 2-الاسترخاء الذهني والعضلي للاعبين وذلك لتحقيق الهدوء والاستقرار النفسي لهم.
- 3-يفضل توجيه اللاعبين بعد المنافسة مباشرة لأخذ حمام دافئ أو أداء تدليك استشفائي كي يصلوا إلى الحالة الطبيعية والبدنية والذهنية.
- 4-يجب أن يحرص المدرب الابتعاد عن مناقشة اللاعبين في نتيجة المباراة أو أحداثها أثناء الانتهاء المباشر للمباراة ويفضل مناقشة ذلك في وقت هادئ بعد ذلك وخاصة في حالات الهزيمة أو الأداء الضعيف.

(أحمد عبد الله، 2015، ص5-7).

ويشير (بوني 1988) إلى أن مظاهر الاخفاق أو الهزيمة بعد نهاية المنافسة تتضح في المواقف التالية:

**1-الإحباط:**

وتظهر أعراضه في شكل سوء أو تعكر للحالة المزاجية، وظهور أعراض الغضب، وانخفاض لمستوى القوة العضلية، لذلك يتوجب تدخل المدرب بتوضيح أن أحيانا الاشتراك في المسابقة، ليس للفوز فحسب بل لزيادة الخبرة الرياضية، وبالتأكيد ستساهم هذه بالفوز في المباريات اللاحقة، فأذن عليك بالتدريب المتواصل لكي تحقق ذاتك.

**2-عدم المبالاة:**

تتضح أعراضها بالخمول وانخفاض المستوى الإرادي والمعنوي للاعب إذ لا يستطيع الاستمرار بالتنافس لفترة طويلة، فدور المدرب هنا يتبين في شحن هم اللاعب في قدرته علي زيادة جرعات التدريب، وثقته العالية بمستواه الرياضي، وشرح نقاط القوة التي يمتلكها، وخلق حالة من التناقض في دوافعه لدفعه للتدريب والاستفادة من الحافز المعنوي له وبالتالي سينهي حالة الخمول لديه ويجعله قادرا على الاستمرار في التدريب والمنافسة بشكل فعال.

**3-التخاذل والانهازية:**

يتعرض اللاعب لبعض الحواجز النفسية التي قد تكون سببا في إصابته ببعض الأفكار السوداوية، أو ظهور حالة الشك والريبة في قدراته وبمعرفة المدرب يمكن رفع درجة استعداد اللاعب بمجموعة من التدريبات التي تكون أقل من مستواه بقليل ليتمكن من اجتيازها وبالتالي زيادة ثقته بنفسه والتي ستكون لها الأثر المباشر على تعبئة قوى هذا الرياضي وعودته للملاعب وهو على استعداد كامل للاشتراك في المسابقات الرياضية.

(ناهدة رسن سكر، 2002، ص213-214)

# المحور الرابع المرحلة العمرية



## تمهيد:

يعد الاهتمام بالشباب من أهم المعايير التي يقاس بها رقي المجتمع وتطوره، وهو اهتمام بمستقبل الأمة وصناعة لحاضرها، وصون لثروتها، وهي مهارة لا تتقنها إلا الأمم السائدة، والمجتمعات الرائدة، مما يوجب علينا ويدعونا إلى الارتقاء ببناء الإنسان، وتحسين توافقه النفسي، والعناية الفائقة بمستوى صحته النفسية بمختلف جوانبها، والسعي للوصول به لإشباع أعلى سلم احتياجاته، وبناء اعتزازه، وتقديره لذاته عن طريق تنمية إمكانياته وحسن استثمار طاقاته، وقدراته وتمكينه من مهارات الحياة الفعلية.

وتعتبر فترة المراهقة مرحلة مهمة وأساسية في حياة الفرد، وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم، وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل، وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق، وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية، عقلية، انفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه، ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأيت في هذا المحور التطرق لمختلف أنواع المراهقة، ومشكلاتها، وخصائصها وحاجاتها وإلى أهمية الممارسة الرياضية والبدنية للمراهق الرياضي، ودور الإرشاد النفسي في مساعدته لتخطي أزماتها وتغييراتها النفسية والجسمية، وذلك حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

## 1-4-4- مفهوم المراهقة:

هي المرحلة التي يتدرج بها الفرد نحو اكتمال النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والقيمي وأنها في غاية الأهمية. (إيمان فوزي شاهين، 2017، ص 261)

## أ- المراهقة لغة:

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه. (محمد السيد الزعبلوي، 1998، ص 14) والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال. (البيهي فؤاد السيد، 1975، ص 275)

## ب- المراهقة اصطلاحاً:

تعرف المراهقة على أنها " المرحلة الفاصلة بين مرحلتي الطفولة والنضج والرشد"، أما في علم النفس المعاصر، فهي المرحلة التي تلي البلوغ، وهي غالباً من الثانية عشر إلى التاسعة عشر أو الحادية والعشرين فعلماء النفس يصنفون من كان في هذه السن مراهقاً تحكمه خصائص معينة وطبيعة معينة. (هيا محمد مسعد، 2020، ص 09)

## 1-4-1- الفرق بين البلوغ والمراهقة:

يوجد نوع من التداخل بين مصطلح المراهقة ومصطلح البلوغ، فكلمة المراهقة "Adolescere" ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي. أما البلوغ (Pubescence/ Puberté)، فيعني الجانب العضوي للمراهق من حيث نضج الوظيفة الجنسية أو بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة. ومن هنا يتضح الفرق بين المراهقة والبلوغ الذي يقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو وهي الناحية الجنسية. (مجدي محمد الدسوقي، 2003، ص 148)

## 1-4-2- أطوار المراهقة:

## 1- مرحلة المراهقة المبكرة:

ويطلق عليها أيضاً اسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن " 12 إلى 14 عاماً"، وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريباً، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدتهم في أنماط سلوكهم. (رمضان محمد القذافي، 1997، ص 353)

## 2- مرحلة المراهقة المتوسطة:

تبدأ من " 14 إلى 17 عاماً"، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية، كما تتزامن هذه الفترة مع المرحلة الثانوية وتتميز بانسحاب المراهق جزئياً من عالم والديه من أجل تكوين هوية خاصة به، وبلورة اهتماماته التعليمية والمهنية، ما يدفعه إلى التذبذب المزاجي، والغضب، وأحياناً إلى الاكتئاب، ويتحدد أيضاً فيها قدرة الفرد أو عدم

قدرته على التوافق السوي، وفي هذه الفترة أيضا يخطط الفرد لمستقبله المهني، وهذا يوضح لنا خطورة وأهمية دور المدرسة في مرحلة المراهقة. (إيمان فوزي شاهين، 2016، ص 262)

### 3-مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن " 17 إلى 21-22 عاما"، وقد تعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب، التي يلتحق فيها المراهقون-ليس كلهم-بالجامعة (التعليم العالي)، وبعدها يتخذون القرار النهائي لحياتهم، أي أنهم يتخذون قرار التوجه إلى الحياة المهنية ثم الزواج، ومنهم من يتخذ قرار مواصلة الدراسات العليا ومنهم من يغترب أما بالنسبة للنمو، ففي هذه المرحلة يكتمل نموه بصفة عامة ويزداد صحة وقوة بدنية. (عبد الرحمن وزيان سعيد، 2004، ص 59).

### 1-4-3-خصائص ومميزات المراهقة المتوسطة:(14-17 سنة):

تتميز المراهقة بكونها فترة تنقل الفرد من الطفولة إلى الرشد، حيث تحدث للمراهق تغيرات في النمو الجسمي والفيزيولوجي التي ترتبط بالنمو في النواحي العقلية، الاجتماعية، الانفعالية بحيث كل واحدة منها تكمل الأخرى.

#### 1-الخصائص الحركية:

يري "Gorkin" أن حركات المراهق حتى حوالي سن 13 تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب في نواحي التوافق والتناسق والانسجام.

كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة حتى تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل.

أما "هومبرجر" فيميز مرحلة المراهقة المتوسطة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية. (محمد حسن علاوي، 1996، ص 96).

#### 2-الخصائص الجسمية والفيزيولوجية:

من الناحية الجسمية في هذه المرحلة يتباطأ النمو الجسمي، غير أنه يزداد المراهق في الطول وفي الوزن زيادة ملحوظة، وهو الأمر الذي يجعله يهتم بمظهره الجسمي ويقوة عضلاته ويصحته الجسدية.

أما من الناحية الفيزيولوجية فنلاحظ في هذه الفترة أنه يتواصل النمو الفيزيولوجي للفرد المراهق ليصل فيما بعد إلى النضج التام فيرتفع معدل ضغط الدم بالتدريج، وتتنخفض معه نبضات القلب وتتضاءل ساعات النوم حيث تصل إلى معدل 8 ساعات.

#### 3-خصائص النمو العقلي والانفعالي:

يكتمل في هذه المرحلة نمو الذكاء، وتنمو بصفة تامة القدرات العقلية بخاصة الميكانيكية واللفظية والإدراكية والعمليات العقلية العليا منها الابتكار والتذكر، والتفكير المجرد، ويؤثر النمو الانفعالي في شخصية المراهق بحيث لا يستطيع في أغلب الأحوال التحكم فيها ولا في مظاهرها الخارجية لحالته الانفعالية، فهي تبقى قوية بأشكالها العنيفة والحماسية، كما تنمو لديه العواطف ومشاعر الحب التي تقابلها أيضا مشاعر الغضب والعصبية، والتناقض الوجداني وكذا تقلب المزاج.

**4- الخصائص الاجتماعية والجنسية:**

من الناحية الاجتماعية يتجه المراهق في هذه المرحلة إلى اختيار الأصدقاء برغبة الانضمام إلى جماعة متن أقرانه خاصة أولئك الذين يشبعون حاجاته النفسية والاجتماعية، ثم بعدها تظهر لديه المسؤولية الاجتماعية التي يحاول عن إثرها فهم وإدراك المشاكل الاجتماعية والاقتصادية وحتى السياسية ومناقشتها مع الأصدقاء، غير أن كلامهم يكثر في أغلب الأحيان حول المدرسة والدراسة، والرياضة والموسيقى، والأفلام والحياة العاطفية... إلخ ومن الناحية الجنسية تتواصل التغيرات الجنسية في النمو حتى تصل إلى نضجها التام كما تزداد شدة الانفعالات الجنسية استجابة للمثيرات الجنسية، وهنا يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثلية إلى مرحلة الجنسية الغيرية حيث يميل ويهتم كل جنس بالآخر.

**5- الخصائص الدينية والأخلاقية:**

نلاحظ في هذه المرحلة النمو الديني الذي قد يكون تاما وكاملا حيث يصبح الدين لدى المراهق كبعد من أبعاد شخصيته، إذ يتناول بالتقريب جل جوانب حياته الاجتماعية والثقافية... كما يسوده روح التأمل والتدبر والنشاط الديني العملي الذي يتمثل بصفة خاصة في العبادة.

ومن الجانب الأخلاقي يقال إنه في مرحلة المراهقة الوسطي يكون المراهق قد اكتسب المعايير والقيم الأخلاقية مثل التسامح والصدق والتعاون والحب... وكلما تقدم في السن كلما زادت هذه المعايير والقيم عمقا في نموها لديه ثم تحدد السنوات اللاحقة شخصية المراهق الأخلاقية. (عبد الرحمن وزيان سعيد، 2004 ص 55-58)

**1-4-4-1- مشاكل المراهقة:**

من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة، القلق والاضطراب والعدوانية والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية، الأسرة والنوادي، وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة، لهذا سوف نتناول مختلف المشاكل والصراعات التي تعترض هؤلاء المراهقين في حياتهم اليومية.

**1-المشاكل النفسية:**

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها والتي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق ذلك بشتى الأساليب، والطرق فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها، وأحكام المجتمع وقيمه الأخلاقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله.

وعندما يشعر أن البيئة تتصارع معه، ولا تقدر موقفه، يسعى دون قصد لأن يؤكد نفسه بثورته وتمرده وعناده إذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية، في حين هو يحب أن يحس بذاته، وأن يعرف الكل بقدراته وقيمه.

**2-المشاكل الانفعالية:**

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدتها مترجما إياها في اندفاعه الذي ليست أسبابه نفسية خالصة، بل يرجع أيضا ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أنه لا

يختلف عن الرجال في صوته الذي أصبح خشناً، فيشعره ذلك بالفخر، وفي الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ والذي يتجلى بوضوح خوفه من هذه المرحلة الانتقالية الجديدة والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.

### 3-المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية، مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع، وسوف نتناول الأسرة، المجتمع والمدرسة كمصادر للسلطة على المراهقين:

أ-الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر، يميل إلى الحرية والاستقلالية، والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شؤونه، فهو يعتبر هذا الموقف تصغيراً من شأنه واختباراً لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد ميله إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له، بل تصبح له مواقف وآراء يتعصب لها أحياناً.

### ب-المجتمع كمصدر للسلطة:

ما يمكن قوله في هذا المجال هو أن الفرد كي يحقق النجاح والاندماج الاجتماعي لا بد له أن يكون محبوباً من طرف الآخرين وأن يشعر بتقبلهم له.

### ج-المدرسة كمصدر للسلطة:

المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم وقته، وتتعرض سلطتها لثورته حين يري أنها أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع بذلك أن يفعل ما يريد، خضوعاً وامتثالاً لقوانينها الداخلية ولهذا فهو يأخذ مظهراً سلبياً للتعبير عن ثورته، كاصطناع الغرور، أو الاستهانة بالدرس وقد تصل أحياناً لدرجة التمرد والعدوان في الخروج عن السلطة المدرسية. (ميخائيل خليل عوض، 1971، ص 73-77)

### 4-مشكلة الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد إلى الجنس الآخر، ولكن أحياناً تقف التقاليد حائلاً أمام رغباته الداخلية، فعندما يفصل بين الجنسين، فإنه يعمل دائماً على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وسلوكيات لا أخلاقية، بالإضافة إلى لجوئه إلى طرق ملتوية لا يقرها المجتمع.

### 5-المشاكل الصحية:

من المتاعب التي يتعرض إليها المراهق هي السمنة، فقد تكون بسيطة مؤقتة، لكنها إذا ازدادت وجب الاعتماد على نظام الحماية باستشارة أخصائي، فقد تكون ورائها اضطرابات هرمونية للغدد، كما وجب عرضه على طبيب نفساني. (محمد رفعت، 1974، ص 220-221)

### 1-4-5-حاجيات ومتطلبات فترة المراهقة:

المراهق كغيره من الآخرين لديه حاجات تميز المرحلة التي يمر بها، والتي تبين طبيعة السلوكيات التي يقوم بها سواء مع نفسه أو مع الآخرين، فعلياً نحن الراشدون توفير حاجاته الأساسية والتي هي كما يلي:

**1- الحاجة إلى الأمن:**

وتشمل الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية والحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة.

**2- الحاجة إلى الحب والقبول:**

وتتضمن الحاجة إلى الحب، المحبة والحاجة إلى القبول، التقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء والحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات.

**3- الحاجة إلى توكيد الذات:**

وتشمل الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق والحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية والحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة وإلى المساواة مع رفاق السن أو الزملاء في المظهر وفي اللباس والمصرف.

**4- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:**

وتشمل الحاجة إلى التفكير وتوسيع الفكر، الحاجة إلى الخبرات الجديدة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي والحاجة إلى التعبير عن النفس.

**5- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:**

ويتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وإلى التوافق الجنسي الغيري. (عبد الرحمان الوافي وزيان سعيد، 2004، ص 64-65).

**1-4-6- المراهقة وحاجاتها للأنشطة البدنية والرياضية:**

تظهر أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق كمادة مكيّفة لشخصيته ولنفسيته، فهي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات، والتي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة، فتجعله يتحصل على القيمة التي يعجز المنزل على توفيرها له، وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطرابات والعدوان بصورة مقبولة اجتماعيا وفي هذا الشأن يتفق «ريشار أدرمان» عام 1983 مع "فرويد" في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط.

فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة، إذ يستطيع المراهق حل أو على الأقل التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة، وبالتالي التحكم في ذاته، ويفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها وباستمرار. (محمد الأفندي، 1995، ص 445).

**1-4-7- حاجة المراهقين إلى الإرشاد النفسي:**

يقول د. سبورك الخبير التربوي الشهير: (إن عيينا هو أننا ننظر إلى المراهقة على أنها فترة مرضية، ولا ننظر إليها كمرحلة طبيعية مر بها كل منا، فالمراهق يحتاج إلى إرشادنا ويتمناه بشرط أن نقدم له بصدقة، وتعتبر شريحة المراهقين، أكثر الفئات حاجة لهذا الإرشاد، لأنها فترة انتقالية بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرجولة، يلاقي فيها الشخص تغيرا فيزيولوجيا، نفسيا، وجسديا، فهنا تحدث المشاكل والانحرافات ولعل الإرشاد في الجانب النفسي تبرز أهميته أكثر نتيجة التغيرات والمستجدات الحاصلة مما ينتج عن ذلك كثرة الحالات النفسية في القلق والإكتئاب والخوف وغيرها.



إن إشباع احتياجات المراهقين بالطرق التربوية السليمة أمر ضروري، إذ أن عدم إشباعها يؤدي إلى زيادة متاعبهم ومشكلاتهم وتكون مواجهة هذه الحاجات بالتوجيه والإرشاد، وتقديم الخدمات المناسبة في البيت والمدرسة وكافة المؤسسات المعنية بذلك سواء كانت إرشادية وقائية تهيئ الظروف المناسبة لتحقيق النمو والمبينة على العلاقات الاجتماعية الإيجابية، أو خدمات إنمائية تنمي قدرات المراهقين وطاقاتهم وتحقق أقصى درجات التوافق أو كانت خدمات علاجية تتعامل مع المشكلات الانفعالية والتربوية، ومشكلات التوافق التي تواجه بعض المراهقين بتقديم الحلول العلاجية المناسبة وفق الأسس العلمية للإرشاد.

كما أن تفهم احتياجات المراهقين ومطالب نموهم يسهل التعامل معهم، ويخفف من متاعبهم ويحل مشكلاتهم ولذا فإن من الواجب توفير الرعاية لهم في جميع المجالات الصحية، البدنية، الحركية، العقلية، الاجتماعية الفيزيولوجية والانفعالية بشكل علمي مدروس، وبالتالي فإن للمراهقين حق علي التربيين والأسرة مساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة الحرجة بسلام وذلك وفقا ما يلي:

-توظيف تأملات المراهقين في توجيه سلوكهم الوجهة السليمة مع تزويدهم بالمعايير الاجتماعية والقيم الدينية وتوضيح خطورة العلاقات غير الشرعية، والتسامي بالدافع وتحويل الطاقة الجنسية إلى مسالك أخري كالرياضة البدنية وممارسة الهوايات وشغل وقت الفراغ بالمفيد.

-غرس الثقة بأنفسهم، وذلك بتبصيرهم بذواتهم وتعويدهم حسن المناقشة والإنصات مع احترام ذاتهم وتقبل حديثهم، وتعويدهم علي تقبل النقد بموضوعية. (هدي حسيني، 2016)

#### 1-4-8- حاجة المراهق الرياضي للإرشاد النفسي:

إن المراهق كما هو معروف يتميز بالحيرة والارتباك من خلال مظاهر التناقض التي يراها في عالم الكبار فإن تمرد الشباب الرياضي يحدث في العادة في تلك الفترات التي يتعرض فيها أداء الناس ومعتقداتهم إلى شيء من التغيير، ولا يقتصر الأمر على المراهقين فقط، بل يمتد الأمر ليشمل الشباب.

فأزمات الرياضي أيضا كانت دائما أزمات الكبار أنفسهم، لأن روح الكبار تنعكس على الجيل الناشئ ولهذا فإن توعية الشباب تتوقف على نوعية المجتمع ذاته ومن أجل هذا ينبغي علينا جميعا نحن العاملون في حقل الرياضة بمختلف مجالاتها أن نأخذ بيد تلك الأجيال في المراحل السنية المختلفة، خاصة المراهقين، حيث يجب علينا أن نعينهم ونرشدهم عن طريق الفهم والتعاون وإشعارهم بالثقة، نستمتع إلى مشاكلهم ومطالبهم محاولين مد يد العون لهم باستمرار، حتى يشعروا بالأمان الذي يدفعهم إلى تحقيق النجاح. (زعي محمد، 2004، ص 200)

## خلاصة:

لقد تمكنت من خلال هذا الفصل من بناء قاعدة معرفية للبحث وذلك من خلال التطرق إلى مجموعة من المحاور حيث تناولت فيها الإرشاد النفسي الرياضي والذي هو عامل مهم وأساسي في إعداد أي فريق من فرق الرياضة المدرسية، بحيث قمت بذكر أهدافه واستخداماته، والذي يعتمد على جملة من الأساليب والبرامج الخاصة لتدريب مختلف المهارات النفسية مثل (التصور العقلي، الاسترخاء، تنمية الثقة بالنفس التحكم في ضغوط المنافسة...إلخ)، وكذلك الإشارة للدور الهام الذي يشغله المدرب في العملية الإرشادية.

كما تطرقت إلى محور الرياضة المدرسية من حيث أنواعها وأهدافها العامة وإلى مختلف الهيئات التنظيمية التي تسير نشاطاتها الرياضية في الجزائر وكذا إلى المهام التي تختص بها كل هيئة على حدة. وباعتبار أن المنافسة الرياضية هي الوسيلة الفعالة لتطوير وترقية مستوي اللاعبين فحاولت بذلك إبراز الخصائص النفسية التي تميزها وإلى المظاهر السلبية التي تؤثر على ممارستها وكذلك إلى الأهمية التي يوليها الإعداد النفسي للرياضيين قبل وأثناء وبعد المنافسة.

ودون نسيان التطرق إلى المرحلة العمرية والتي تعتبر مرحلة انتقالية في حياة الفرد بين الطفولة والرشد والتي تأخذ أطوارا مختلفة وكل طور يختلف عن الآخر من حيث الخصائص والمميزات في النمو، حيث تؤثر بصفة بالغة على الفرد في المراحل المتتالية من عمره والتي تكسبه شكلا خاصا لشخصيته، وقد توقع به في دوامة من الأزمات والمشاكل النفسية والاجتماعية.

وعليه فتطرقت إلي أهم المشاكل والخصائص والمراحل التي تمر بها فترة المراهقة وحاجاتها الأساسية. كما توصلت كذلك إلى أهمية الممارسة الرياضية والبدنية للمراهق، وذلك لما تهدف إليه من مساعدة هذا الأخير على حل مشاكله والرقى به إلى تحقيق أقصى استعداد نفسي، واتزان انفعالي ممكن لمزاولة التدريبات وكذا الاشتراك في المنافسات للوصول به إلى أفضل أداء ممكن وكل هذا لا يتم إلا من خلال توجيهه وإرشاده.

ومنه فإن الخلفية النظرية للدراسة الدور الكبير في توجيه الطالب الباحث في مسار بحثه من حيث ضبط جميع المفاهيم المرتبطة بمتغيرات البحث وإزالة الغموض عنها وصولا إلى الفهم الجيد للموضوع وكذلك بهدف تمهيد الطريق للانطلاق في الدراسة التطبيقية وتسهيل مهمة تنفيذها على أرض الواقع.

## الفصل الثاني

### الدراسات المرتبطة بالبحث



## تمهيد:

إن الدراسات السابقة مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه، فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى، وتمهيدا لبحوث قادمة لذلك يجب القيام أولا بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر والاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة، فهي تفيد في نواحي النقص والفجوات وتفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث عنها، ويؤكد "تركي رابح" فيما يتعلق بأهمية الدراسات السابقة بقوله "من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات سابقة حتى تتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد بالبحث فيه".

كما تمثل مراجعة الدراسات السابقة نقطة مركزية في البحوث الأكاديمية، بل هي القاعدة الرئيسة لبناء جهد بحثي رصين، وهذا بلا شك يؤكد على أن الدراسات الأكاديمية لا تبني من فراغ وإنما عملية معرفية تراكمية، تنطلق من جهود الباحثين السابقين، وغايتها تحقيق وتقديم إضافة للمعرفة الإنسانية المنجزة. ومن هذا المنطلق سأحاول القيام بعرض الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدي فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات.

والتي سأحاول من خلالها من فهم عميق لمشكلة البحث وبناء قاعدة معرفية حول متغيرات البحث ورصد الصورة العلمية الصحيحة، من خلال الوقوف على طبيعة الدراسات السابقة. من حيث موضوعها وأهدافها والأدوات التي استعملت فيها لجمع المعلومات وأهم النتائج التي توصلت إليها والتي يمكن من خلالها مساعدتي بصورة مباشرة في مناقشة واستيعاب النتائج المتوصل إليها.

## 2-1-الدراسات المرتبطة بالبحث:

يعرض الباحث في هذا الصدد أبرز الجهود المبذولة في مجال البحث العلمي والتي لها علاقة بموضوع الدراسة والتي استطاع الحصول عليها وجمعها، وبما أن موضوع الدراسة هو أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدي فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات، تم الاعتماد فقط على الدراسات السابقة "المشابهة" التي ترتبط متغيراتها أو مؤشراتنا بموضوع الدراسة.

### 2-1-1-دراسات جزائرية:

#### -الدراسة الأولى:

طاوي صدام حسين بعنوان "التوجيه والإرشاد النفسي ودوره في تنمية بعض المتغيرات الإيجابية للاستجابة الانفعالية أثناء المنافسة" السنة الجامعية 2015-2016 مذكرة لنيل شهادة الماستر.

ولقد هدفت الدراسة إلى إبراز دور التوجيه والإرشاد النفسي في تنمية المتغيرات الإيجابية للاستجابة الانفعالية أثناء المنافسة ودور المدربين من خلال تقديم الخدمات الإرشادية للاعبين والتحكم في حالاتهم الانفعالية. وتمثلت مشكلة الدراسة في: هل للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية بعض المتغيرات الإيجابية للاستجابة الانفعالية أثناء المنافسة؟

كما اختار الباحث عينة غرضية مكونة من 40 لاعب تمثل 30 % من مجتمع الدراسة موزعة على الأندية الناشطة في القسم الثاني الممتاز، القسم الثاني هواة، الجهوي الثاني، القسم الولائي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية واستخدم الباحث أداة الاستبيان ومقياس نفسي في الاستجابة الانفعالية كأدوات لجمع البيانات واعتمد الباحث علي المنهج الوصفي الملائم لموضوع الدراسة.

#### وكان من أهم النتائج المتوصل إليها ما يلي:

-إن نجاح عملية الإرشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب واللاعبين.  
-يمثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية، والتدريب على التغذية الراجعة بأنواعها.

-للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية الضبط الذاتي أثناء المنافسة.

-للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية المسؤولية الشخصية أثناء المنافسة.

-للتوجيه والإرشاد النفسي دور في تنمية الرغبة أثناء المنافسة.

#### \*أهم الاقتراحات:

-يجب إقحام التوجيه والإرشاد النفسي المبني علي أسس علمية لإكمال العملية التدريبية.

-استعانة المدربين بمختصين في الإرشاد النفسي قصد إفادة اللاعبين بخدمات تجنبهم المشاكل النفسية.

-وضع برامج منظمة فيما يتعلق بالتوجيه والإرشاد النفسي والتخلي عن العمل غير المبرمج.

#### -الدراسة الثانية:

مزازي عبير بعنوان "دور الإرشاد النفسي الرياضي في تحقيق الثقة بالنفس لدي لاعبي كرة القدم"

السنة الجامعية 2015/2016 مذكرة لنيل شهادة الماستر.

ولقد هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الإرشاد النفسي الرياضي في تنمية الثقة بالنفس وكذلك معرفة بعض الخصائص الإرشادية ومدى تأثيرها على اللاعبين.

وتمثلت مشكلة الدراسة في: هل توجد علاقة بين الإرشاد النفسي الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟ واختار الباحث عينة البحث بالطريقة القصدية لفريق أمل بوسعادة تنتمي للدور المحترف الثاني ويتكون مجتمع البحث من 25 لاعبا ينتمون إلى نفس الفريق، واستخدم أداة الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات واعتمد على المنهج الوصفي الملائم لموضوع الدراسة.

**وكان من أهم النتائج المتوصل إليها ما يلي:**

- إن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تفعيل عملية الإرشاد النفسي بالطور الثانوي، كما أن للأساليب البيداغوجية التي يتبعها أستاذ التربية البدنية دور إيجابي في تفعيل عملية الإرشاد النفسي، كذلك إن لعلاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ دور إيجابي في تفعيل عملية الإرشاد النفسي بالطور الثانوي.

**\* أهم الاقتراحات:**

- إن الاستعانة بمختصين في تقديم المساعدة قصد إفادة اللاعبين بخدمات الإرشاد النفسي أمر مهم.
  - إقحام ما يعرف بالإرشاد النفسي العملي كوحدة ضمن برنامج تكوين المدربين في كل المستويات.
  - تقديم الإرشاد النفسي بداية من الناشئين.
  - توفير الإمكانيات والوسائل اللازمة لتخطيط وتنفيذ عملية الإرشاد النفسي.
  - تقديم خدمات الإرشاد النفسي للاعبين حتى لا يكون الاهتمام بالفوز على حساب صحتهم النفسية.
- الدراسة الثالثة:**

محمد الأمين عراب بعنوان "دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في عملية الإرشاد النفسي بالطور الثانوي" السنة الدراسية 2016-2017 مذكرة لنيل شهادة ماستر أكاديمي.

وهدف الدراسة إلى معرفة دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في عملية الإرشاد النفسي في الطور الثانوي، معرفة الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية للمساهمة في عملية الإرشاد النفسي في الطور الثانوي، الاستفادة من مجال الإرشاد النفسي في معالجة بعض السلوكيات الغير سوية لدى تلاميذ الطور الثانوي، وتمثلت مشكلة الدراسة في: هل لأستاذ التربية البدنية

والرياضية دور إيجابي في عملية الإرشاد النفسي في الطور الثانوي؟ واختار الباحث عينة مكونة من (34) أستاذا حسب المعلومات المتحصل عليها من مديرية التفيتش والتكوين التابعين لمديرية التربية لولاية المسيلة، وقد تم إجراء دراسة مسحية شاملة على كل أساتذة المادة المتواجدين بثانويات بلدية المسيلة.

واستخدم أداة الاستبيان كأداة لجمع البيانات واعتمد على المنهج الوصفي الملائم لموضوع الدراسة.

**\* وكان من أهم النتائج المتوصل إليها ما يلي:**

- إن لشخصية أستاذ التربية البدنية دور إيجابي في تفعيل عملية الإرشاد النفسي بالطور الثانوي.

-لأساليب البيداغوجية التي يتبعها أستاذ التربية البدنية دور إيجابي في تفعيل عملية الإرشاد النفسي.  
\* أهم الاقتراحات:

-ضرورة العمل على توفير الجو المهني الملائم لإنجاح العملية الإرشادية النفسية وذلك من خلال توفير الحوافز المادية والمعنوية.

-العمل على نشر المزيد من ثقافة الإرشاد النفسي في الطور الثانوي لمساعدتهم على حل مشكلاتهم التي يواجهونها بالطرق التي تتناسب مع ميولاتهم ورغباتهم وذلك لا يتم إلا عن طريق التربية البدنية.

-العمل على تأطير وتكوين مرشدين تربويين من بينهم أستاذ التربية البدنية لما في ذلك من أهمية في متابعة أحوال التلاميذ دراسيا، نفسيا واجتماعيا.

-الدراسة الرابعة:

فاتح عبدلي بعنوان "أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية" (فرق كرة القدم) السنة الدراسية 2005-2006 مذكرة لنيل شهادة الماجستير.

وهدف الدراسة إلى محاولة تقييم واقع الإرشاد النفسي الرياضي في أوساط الفرق الجزائرية من حيث الخدمات المقدمة والمهارات المتوفرة، التركيز ما إذا للإرشاد النفسي من أهمية في المشوار الرياضي.

وتمثلت مشكلة الدراسة في: هل يمكن إرجاع طبيعة النتائج إلى نوعية خدمات الإرشاد النفسي الرياضي المقدمة؟ واختار الباحث العينة بالطريقة العشوائية البسيطة لفريقيين من ذو النتائج الجيدة وفريقيين من ذو النتائج الضعيفة وهذا حسب الترتيب في البطولة وتحتوي عينة البحث على 80 لاعبا من القسم الوطني الأول يشكلون الفرق الآتية (اتحاد العاصمة، شبيبة القبائل، نصر حيسين داي، شباب قسنطينة).

وتم استعمال مقياسين من طرف الباحث.

الأول: حول خدمات الإرشاد النفسي الرياضي بثلاث أبعاد.

الثاني: حول مهارات الإرشاد النفسي الرياضي بخمسة أبعاد.

واستعان الباحث في دراسته بالمنهج الوصفي في فرعه المقارن الذي يلائم طبيعة الموضوع.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها ما يلي:

-إن نجاح عملية الإرشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب واللاعبين.

-يمثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية، والتدريب على التغذية الرجعية بأنواعها.

-كلما كان المدرب ملما بالمعلومات الأساسية المتعلقة بالتخصص والمجالات النظرية وكل ما له علاقة بالفريق ويقدمها في الأوقات المناسبة كان ذلك إيجابيا ومفيد في تحسين النتائج.

-أن تسهيل عملية الاتصالات وإشراك اللاعبين وفتح المجال لهم لإبراز آرائهم والاستماع الجيد لهم وتقديم المساعدة حسب الحاجة يؤدي إلى خلق جو مناسب لظهور علاقات جيدة تسمح بتماسك الفريق وقلة الصراعات وبالتالي تحسين النتائج.

**\* أهم الاقتراحات:**

- يجب إقحام الإرشاد النفسي المبني على أسس علمية وبشكل ضروري في إكمال العملية الإرشادية.
- يجب تقديم الخدمات الإرشادية للاعبين حتى لا يكون الاهتمام بالفوز على حساب صحتهم النفسية.
- إقحام ما يعرف بالإرشاد النفسي العملي كوحدة ضمن برنامج تكوين المدربين في كل المستويات.
- بداية تقديم خدمات الإرشاد النفسي منذ الناشئين.
- توفير الإمكانيات والوسائل اللازمة لتخطيط وتنفيذ عملية الإرشاد النفسي.

**- الدراسة الخامسة:**

مفتي محمد بعنوان " الحاجة للإرشاد النفسي الرياضي المرتبط بالمنافسة من وجهة نظر لاعبي كرة القدم " (قسم أول) السنة الجامعية 2008/2009 مذكرة لنيل رسالة ماجستير.

وهدفت الدراسة إلى معرفة وجهة نظر اللاعبين من حيث حاجتهم الفعلية للإرشاد النفسي الرياضي. واستكشاف الواقع والوقوف على الحقائق لتغذية بحوث مستقبلية وإبراز دور أهمية البعد النفسي كشريك للبعد البدني في عملية التحضير، وتمثلت مشكلة الدراسة في: هل اللاعبون فعلاً بحاجة إلى خدمات الإرشاد النفسي الرياضي المرتبط بالمنافسة؟ واختار الباحث العينة بالطريقة العمدية بحيث أخذ عينة ب (80) لاعبا وهو رقم يفوق الحد الأدنى للعينة المناسبة ألا وهو 10% من المجموع الكلي للأفراد من المجتمع الأصلي واستخدم أداة الاستبيان والمقابلة كأدوات لجمع البيانات واعتمد على المنهج الوصفي.

**وكان من أهم النتائج المتوصل إليها ما يلي:**

- إن اللاعبين بحاجة إلى خدمات الإرشاد النفسي الرياضي.
- اللاعبين يعانون من الكثير من الضغوط المركبة والمتشابكة وهناك ما هو راجع إلى البيئة الخارجية كالإعلام والجمهور والإدارة الرياضية بشقيها المدرب ورئاسة الفريق ومنها ما هو راجع إلى التكوين النفسي والشخصي للاعب.

**\* أهم التوصيات:**

- يمثل الإرشاد النفسي الرياضي أحد العلوم التي يجب اعتمادها لتحسين مردود اللاعبين، البدني والتكتيكي والتكنيكي.
- لا يمكن مطالبة اللاعبين بتحقيق النتائج الإيجابية إذا لم نزودهم بالمهارات النفسية التي تنظم الجانب الوجداني لهم وتمكنهم من التعامل مع الضغوط بإيجابية وفعالية وواقعية.
- التكوين بالنسبة للمدربين صار من الشروط الأساسية لنجاح عملية الإرشاد ولا بد عليه أن يلم بكل العناصر الإرشادية حتى يكون عمله واضح المعالم وشامل لكل نواحي اللاعب.



2-1-2-دراسات عربية:

-الدراسة الأولى:

عصام محمد عبد الرضا بعنوان "دراسة مقارنة في مهارات الإرشاد النفسي الرياضي لمدربي أندية الدرجة الممتازة بكرة السلة بين فرق المراكز المتقدمة والمراكز المتأخرة في الدوري". مجلة الرافدين للعلوم الرياضية (نصف سنوية) -المجلد - (20) -العدد-(64) -2014. مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على مهارات الإرشاد النفسي لمدربي أندية الدرجة الممتازة بكرة السلة بين فرق المراكز المتقدمة -المراكز الأخيرة من الدوري في حدود عينة البحث، وإلى التعرف على الفروق الفردية في مهارات الإرشاد النفسي لمدربي أندية الدرجة الممتازة بكرة السلة بين فرق المراكز المتقدمة والمراكز الأخيرة من الدوري في حدود عينة البحث، وتمثلت مشكلة الدراسة في: ماهي مهارات المدرب في الإرشاد النفسي في المجال الرياضي؟ واختار الباحث عينة البحث بالطريق العمدية متكونة من 48 لاعبا يمثلون (4) أندية هي (دهوك الرياضي، الكرخ الرياضي، سولاف الجديد الرياضي، وعمال ننوي الرياضي). اثنان من المراكز المتقدمة هما ناديا (الدهوك الرياضي والكرخ الرياضي) وقد حصلوا على المركز الأول والثاني على التوالي والمراكز الأخيرة هما ناديا (سولاف الجديد، وعمال ننوي الرياضي) وقد حصلوا على المركز التاسع والعاشر على التوالي وبواقع (12) لاعبا لكل فريق وبنسبة (40%) من المجموع الكلي والبالغ (120) لاعب لكل الفرق المشاركة في الدوري الممتاز بكرة السلة. واستخدم الباحث مقياس مهارات الإرشاد النفسي للمدرب الرياضي لجمع البيانات واعتمد على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية الملائم لموضوع الدراسة.

وكان من أهم النتائج المتوصل إليها ما يلي:

-إن أغلب مهارات المدرب في الإرشاد النفسي في المجال الرياضي لدي أندية الدرجة الممتازة بكرة السلة غير مستثمرة بشكل جيد من قبل المدربين في مراحل الإعداد النفسي لفرقهم الرياضية.  
-ظهور مهارة الاتصال من بين مهارات المدرب في الإرشاد النفسي الرياضي بشكل واضح لحاجة اللاعبين أفراد عينة البحث في حل مشكلاتهم وتحسين مستوي الأداء.

\*أهم الاقتراحات:

-ضرورة إطلاع المدربين على أن يدركوا أهمية الحاجة إلى هذا التنوع في أساليب التدريب وذلك من خلال وعيهم بحجم ونوع وطبيعة المشكلات التي قد تواجه فرقهم الرياضية.  
-استحداث وحدات التوجيه والإرشاد النفسي في الأندية والمؤسسات الرياضية لفتح دورات خاصة للارتقاء بالإعداد النفسي والمعالجة النفسية لرياضيين وإجراء المزيد من البحوث المشابهة.

-الدراسة الثانية:

بكيل حسين ناصر الصوفي بعنوان "الإعداد النفسي وعلاقته بحالة القلق أثناء المنافسات لدي الرياضيين في ميدان ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية" مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه، مجلة الإبداع الرياضي العدد 01 ديسمبر 2010 جامعة المسيلة، وهدفت دراسة البحث إلى محاولة التطرق إلى الجوانب النفسية المهمة والمرتبطة بالمجال الرياضي

التي يتم من خلالها التعرف على مستوى الإعداد النفسي، ومعرفة مستوى حالات القلق أثناء المنافسات لدي رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية، أيضا على معرفة العلاقة بين الإعداد النفسي بمحاورة (القدرة على التصور، تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الإنجاز الرياضي) وحالة القلق أثناء المنافسات لدي رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

وتمثلت مشكلة الدراسة في: هل للإعداد النفسي علاقة بحالة القلق أثناء المنافسات لدي الرياضيين في ميدان ألعاب القوى؟ وقام الباحث باختيار عينة من فئة (الأكابر) لأندية بعض محافظات الجمهورية وكان عددهم (55) رياضي وتم اختيارها بالطريقة العمدية.

واستعمل الباحث اختبارين الأول اختبار لقياس حلة قلق المنافسة، والثاني قياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) لجمع البيانات واستعان الباحث بالمنهج الوصفي الملائم لموضوع الدراسة.

#### \* وكان من أهم النتائج المتوصل إليها ما يلي:

-توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين القدرة على التصور الذهني وحالة القلق أثناء المنافسات لدي رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

- توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين القدرة على الاسترخاء وحالة القلق أثناء المنافسات لدي رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

- توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين القدرة على تركيز الانتباه وحالة القلق أثناء المنافسات لدي رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

- توجد علاقة ارتباط معنوي ذات دلالة إحصائية بين القدرة على الثقة بالنفس وحالة القلق أثناء المنافسات لدي رياضي ألعاب القوى بالجمهورية اليمنية.

#### \* أهم الاقتراحات:

-مرافقة الفرق الرياضية لأخصائي نفسي إلى جانب المدرب للعمل متزامنا مع البرنامج التدريبي أكان شهريا أو سنويا.

-نقترح على المدربين استخدام طرق وأساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية، التصور الذهني، عملية الاسترخاء وتركيز الانتباه من خلال تطبيق عمليتي الإبعاد وعملية الشحن بعد التدريب مباشرة، وأيضا عرض أفلام الفيديو الخاصة بتنمية المهارات النفسية.

-نقترح على المدربين تنمية الثقة بالنفس لدي الرياضيين من خلال توفير خبرات النجاح المبكرة لديهم.

-تجنب استثارة الرياضيين أثناء المنافسات ويجب علي المدرب أن يكون نموذجا للثقة بالنفس.

#### 2-2-التعليق على الدراسات:

من خلال عرض الدراسات المرتبطة بالبحث والتي تناولت متغير أو متغيرين من دراستي الحالية والتي تناولت موضوع أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدي فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات اتضح أن وجه التشابه وأوجه الاختلاف والعلاقة بينها وبين دراستي الحالية:

1- من حيث طبيعة الدراسة: تنوعت الدراسات المرتبطة بالبحث بين دراسات لنيل شهادة الماستر وشهادة الماجستير وشهادة الدكتوراه.

## 2- من حيث المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسات في الجزائر والأخرى في بعض الدول العربية (خمس دراسات جزائرية، دراسة في العراق ودراسة باليمن).

## 3- من حيث الأهداف: تعددت الأهداف في هذه الدراسات لكن اتفقت معظمها على:

- تقديم الإرشاد النفسي بداية من الناشئين.

- الاهتمام بتكوين المدربين في مجال الإرشاد النفسي الرياضي.

- توفير الإمكانيات والوسائل اللازمة لنجاح عملية الإرشاد النفسي في الفرق الرياضية.

- ضرورة تواجد مرشدين نفسانيين يرافقون الفرق أثناء مشاركاتهم في المنافسات الرياضية.

- محاولة تقييم واقع الإرشاد النفسي في الفرق الرياضية.

- معرفة أهمية دور المدرب في عملية الإرشاد النفسي.

## 4- من حيث المنهج: اتبعت جميع الدراسات المرتبطة بالبحث بالمنهج الوصفي.

5- من حيث مجتمع الدراسة: شمل مجتمع الدراسة على اللاعبين صنف أكابر لأندية القسم الوطني الأول وتوجد دراسة واحدة شملت تلاميذ المرحلة الثانوية.

6- من حيث العينة وكيفية اختيارها: كل الدراسات المرتبطة بالبحث اختيرت العينات فيها بطريقة عمدية (قصدية) إلا دراسة واحدة استعملت فيها العينة العشوائية البسيطة وبعكس ذلك تم اختيار عينة البحث للدراسة الحالية بالطريقة العرضية وذلك لملائمتها لطبيعة الدراسة.

## 7- من حيث متغيرات الموضوع:

اختلفت الدراسات السابقة في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية من حيث المتغيرات وذلك إما في متغير الإرشاد النفسي الرياضي أو متغير المنافسات أو كلاهما.

## 8- من حيث الأدوات المستعملة:

معظم الدراسات استعملت الاستبيان كأداة لجمع المعلومات.

وأخري استعملت مقاييس نفسية واختبارات إلى جانب المقابلة.

## 9- من حيث الوسائل الإحصائية:

استعملت الدراسات السابقة العديد من الوسائل الإحصائية من بينها المتوسط الحسابي، النسبة المئوية، الانحراف المعياري، اختبار "ت"، معامل الارتباط بيرسون وجاتمان، معامل الارتباط كندل، معامل ألفا كرو نباخ، اختبار كاف تربيع (كا<sup>2</sup>)، تحليل التباين ANOVA.

اختبار كولموجوروف-سمير نوف.

**10- من حيث النتائج:**

- معظم الدراسات المرتبطة توصلت إلى نتائج إيجابية ومن أهمها:
- أن للإرشاد النفسي الرياضي تأثير إيجابي على نتائج الفرق المشاركة في المنافسات.
- أن المدرب بحاجة إلى مرشد نفسي في الفريق.
- إن نجاح عملية الإرشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب واللاعبين.
- يمثل الإرشاد النفسي الرياضي القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب وتنمية المهارات النفسية للاعب.

**11- من حيث الاقتراحات:**

- لقد خلصت معظم الدراسات إلى اقتراحات وتوصيات قيمة ومن بينها:
- ضرورة تكوين المدربين في مجال الإرشاد النفسي.
- وضع مرشدين أو أخصائيين نفسيين إلى جانب المدربين لمرافقة الفرق المشاركة في المنافسات الرياضية.
- الاهتمام بالنواحي النفسية للاعبين إلى جانب النواحي الفنية والخطية في الفريق.
- نشر ثقافة الإرشاد النفسي في وسط اللاعبين وطلاب المدارس.

**12- أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة بالبحث:**

- من العرض السابق للدراسات المرتبطة بالبحث يرى الباحث أنه قد استفاد منها حيث شملت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية، كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح الملائم لتطبيق الدراسة.
- تحديد محاور فصل الخلفية النظرية للدراسة.
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
- تحديد المنهج المناسب وكيفية اختيار العينة.
- الأدوات المستعملة في الدراسة.
- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- تحليل نتائج الدراسة وتفسيرها.
- الاستفادة من توصيات الدراسات السابقة.

**13- مميزات الدراسة:**

- من خلال استعراض الدراسات المرتبطة بالبحث نجد أن الدراسة الحالية تختلف وتتميز عنها، لكونها استهدفت مجتمع بحث يتمثل في أساتذة التربية البدنية وتلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين والمشاركين في منافسات الرياضة المدرسية وهذا ما لم تتطرق إليه تلك الدراسات من قبل، وعليه يمكن القول أن بحثي كان مكمل لها في تطرقي إلى موضوع الإرشاد النفسي الرياضي لدي هذه الفرق، ومحاولة مني لتبيان أهمية تواجد المرشد النفسي المتخصص في الفريق أو تكوين أساتذة التربية البدنية لتولي مهمة تقديم خدمات الإرشادية من أجل مساعدة تلاميذ المدارس

علي إبراز قدراتهم، وترقية مستوي أدائهم عاليا، وبالتالي تحقيق نتائج رياضية مشرفة وذلك من خلال إكسابهم آليات التحكم في مختلف المهارات النفسية إلى جانب النواحي البدنية والفنية، والعمل علي تماسك ووحدة الفريق مما يجعلها أكثر دقة وخصوصية في الموضوع.

## خلاصة:

تعد الدراسات السابقة والمشابهة خريطة الطريق الموجهة للباحث نحو رسم طريقة بحثه بحيث تعتبر القاعدة والأساس الذي يبني عليه البحث، حيث أنها توفر كما من المعلومات النظرية، كما تساعد في تحديد المراجع والدراسات التي يمكن الاستفادة منها، كما تعتبر التوصيات المقدمة في الدراسات المرتبطة بالبحث كمقترحات لبداية دراسة جديدة ومن خلال عرض الدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة تبين للباحث أهمية هذه الدراسات بالنسبة للدراسة الحالية، ومن خلالها حاول تجنب الصعوبات التي وقع فيها الباحثون الآخرون، وإبراز وتوضيح نقاط التشابه والاختلاف بينها للوصول إلى الاستغلال الأمثل لهذه الدراسات.

الجانب التطبيقي  
الدراسة الميدانية للبحر



## الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.





## تمهيد:

بعد عرض الإطار النظري للدراسة والذي يهيئ الأرضية لمشكلة الدراسة عن طريق فصوله، يأتي الجانب التطبيقي لدراسة أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدي فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات والذي يضم الإطار المنهجي للبحث والذي يعتبر أحد الجوانب الهامة، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك باتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة لكونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على الفصل الثالث، ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية، المجال البشري، الزماني والمكاني، وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها، والمنهج المستخدم، وأدوات الدراسة، وكذلك إجراءات التطبيق الميداني، وحدود الدراسة.

## 3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

## 3-1-الدراسة الاستطلاعية:

هي البحوث التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها واخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تسير التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة وأنها بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها الباحث من قبل ولا تتوفر عنها معلومات أو بيانات أو يجهل الباحث الكثير من جوانبها وأبعادها، وهي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما ساعد على التحليل والربط، والتفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة. (مروان عبد المجيد، 2000، ص38).

كما تهدف الدراسة الاستطلاعية من التأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة، وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجري عليها، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات، ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها، وبعد الإحساس بالمشكلة واختيار موضوع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف تنقلت مباشرة إلى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية أين تحصلت علي المعلومات الأولية عن الفرق المنخرطة، وكذلك قمت بزيارة بعض الثانويات أين عرضت على بعض أفراد العينة من أساتذة أسئلة شفوية اتضحت لي من خلالها بعض التصورات والمحاور وتبين لي ما إذا كانت هذه الأخيرة تمس الموضوع الذي أنا بصدد دراسته.

## -أهداف الدراسة الاستطلاعية:

تكمّن أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي الذي تستهدفه الدراسة وخصائصه.
- ضبط العينة المناسبة حسب متغيرات الدراسة وطريقة اختيارها.
- التعرف على مختلف الظروف التي تمكن أن ترافق عملية التطبيق بغرض التحكم فيها من جهة وتقادي المشكلات التي تواجهنا من جهة أخرى.
- التأكد من ملائمة أدوات الدراسة التي تم اختيارها والمتمثلة في استمارة استبانة ومقابلة ومدى تغطيتها لأهداف البحث.
- التحقق من وضوح الأسئلة المطروحة في الاستبانة والمقابلة.
- الصياغة النهائية لفرضيات الدراسة حيث تعطينا النتائج الأولية للدراسة الاستطلاعية مؤشرات لمدى ملائمة الفرضيات وما هي التعديلات الواجبة في حالة عدم ملاءمتها.
- ومن هذا المنطلق بالذات شملت دراستي الاستطلاعية جملة من الخطوات سأحاول أن أذكرها بالتفصيل فيما يلي:

## 1-التجربة الاستطلاعية الأولى: 2020-12-26

## -إجراءاتها:

بعد الإحساس بالمشكلة قمت بعرض موضوع الدراسة علي الأستاذ المشرف بحيث قدم موافقته المبدئية كما أنني تحصلت علي موافقة الإدارة علي الصيغة النهائية للموضوع، وبعدها مباشرة قمت بالاتصال بمسؤولي الرابطة

الولائية للرياضة المدرسية لولاية البويرة وعلى رأسهم الأمين العام وذلك للحصول على المعلومات الأولية حول الفرق المنخرطة للموسم الدراسي 2020-2021 وبعدها قمت بالاستطلاع في بعض ثانويات البويرة قصد الاطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثراءه مع بعض الأساتذة بغرض التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجري عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأدوات المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المتطلب لإجرائها.

#### -الغرض منها:

هدفت هذه الدراسة من التعرف على مجتمع الدراسة المتمثل في أساتذة وتلاميذ الثانويات المنخرطين في فرق الرياضة المدرسية لولاية البويرة للموسم الدراسي 2020-2021.

-نتائجها: بعد الاطلاع على القوائم استنتجت ما يلي:

-يتكون مجتمع الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في فرق الرياضة المدرسية لموسم 2020-2021 والبالغ عددهم 24 أستاذ و228 تلميذ في تخصصات الرياضة الجماعية.

#### 2- التجربة الاستطلاعية الثانية: 2021-01-05 إلى 2021-01-10

#### -إجراءاتها:

بعد البحث في مختلف الكتب والمجلات العلمية والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة التي اعتمدت أو انتهجت موضوع بحثنا والتي من خلالها قمت بإعداد استمارة استبانة في صورتها الأولية وللتأكد من الصدق الظاهري أو ما يدعي بصدق المحكمين قمت بعرضه على مجموعة من الأساتذة (05) (أنظر الملحق رقم 04)

#### -الغرض منها:

هو التأكد من الصدق الظاهري للاستبانة أو ما يلقب بصدق المحكمين، وهذا للتأكد من مدى وضوح الأسئلة ومناسبتها لموضوع الدراسة.

#### -نتائجها:

بعد عرض الاستبانة على (05) محكمين تبين أن الاستبانة تتصف بالصدق الظاهري من خلال رأي المحكمين الذين أكدوا على أن الأسئلة واضحة ومقبولة تخدم ما وضع لدراسته كما قاموا بتصحيح بعض الكلمات وتعديلها.

#### 3- التجربة الاستطلاعية الثالثة: 2021-01-16

#### -إجراءاتها:

قصد إثراء موضوع الدراسة قمت بإجراء مقابلة مع الأمين العام للرابطة الولائية للرياضة المدرسية لولاية البويرة وذلك بمقر الرابطة.

#### -الغرض منها:

هو معرفة رأي مسؤولي الرابطة الولائية حول موضوع الدراسة والحصول على الأرقام الإحصائية للفرق المشاركة في المنافسات.

**-نتائجها:**

تم الحصول على معلومات نهائية حول الفرق المنخرطة في منافسات الرياضة المدرسية لموسم 2020-2021 وكذلك تم تزويدي بالقانون الأساسي للرابطة الولائية للرياضة المدرسية.

**3-1-1-الدراسة الأساسية:**

**3-1-2-المنهج العلمي المتبع:**

كلمة منهج مشتقة من نهج، أي سلك طريقا معيناً وبالتالي كلمة منهج تعني الطريق كما تعني باللغة الإنجليزية "method" والتي ترجع إلى أصل يوناني يعني البحث أو النظر أو المعرفة، التي تؤدي إلى الغرض المطلوب. (محمد زيان عمر، 1996، ص48).

إن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبداً بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة، ولقد استخدمت في بحثي هذا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى وصف الظواهر أو أحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها، وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقويمية. (ترمي رابح، 1984، ص19)

والمنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما، ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كماً عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها، تحليلها وإخضاعها للدراسة. (كمال آيت منصور ورابح طاهير، 2003، ص18)

**3-1-3-متغيرات البحث:**

من خلال عنوان الدراسة وعلى ضوء الفرضيات الموضوعية يمكن تحديد متغيرات الدراسة كما يلي:

**أ-المتغير المستقل:**

هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ويتمثل في دراستي في أهمية الإرشاد النفسي الرياضي.

**ب-المتغير التابع:**

هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة ويتمثل في دراستنا في جانب الرياضة المدرسية أثناء المنافسات. وعادة يقوم الباحث بصياغة فرضية محاولاً إيجاد علاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع ولكي يتمكن الباحث من اختبار وجود هذه العلاقة أو عدم وجودها لابد استبعاد وضبط تأثير العوامل الأخرى على الظاهرة قيد الدراسة. (ذوقان عبيدات وآخرون، 1998، ص47).

**3-1-4-مجتمع البحث:**

**1-مفهومه:**

نعني بمجتمع البحث (الدراسة) جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتاً طويلاً وجهداً شاقاً وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنجاز مهمته. (سامي ملحم، 2000، ص200)

## 3-1-5- عينة البحث:

يشير مصطلح العينة Sample في علم الإحصاء إلى أنها: "هي جزء من المجتمع حيث تتوافر في هذا الجزء خصائص المجتمع نفسها، والحكمة من إجراء الدراسة على العينة هي أنه في كثير من الأحيان يستحيل إجراء الدراسة على المجتمع، فيكون اختيار العينة، بهدف التوصل إلى نتائج يمكن تعميمها على المجتمع، ويصبح ذلك ممكناً إذا كانت خصائص العينة تمثل خصائص المجتمع، من حيث أكبر عدد ممكن من المتغيرات. (بشير صالح الراشدي، 2000، ص149).

## -مجتمع وعينة البحث:

يتكون مجتمع البحث من أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في فرق الرياضة المدرسية للموسم 2021/2020 والبالغ عددهم 24 أستاذ و228 تلميذ موزعين على 12 مؤسسة وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عرضية بلغت 14 أستاذ و100 تلميذ.

## 3-1-6- إختيار نوع العينة:

## -العينة العرضية:

إن هذا النوع من العينات يختلف عن العينات الأخرى، أي أن العينة العرضية لا تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صحيحاً، إنما تمثل العينة نفسها فقط، فالباحث في هذه الحالة يأخذ العينات بطريقة الصدفة، أي يحصل على المعلومات من الذين يصادفهم، وطبعاً فإن نتيجة هذه العينات لا تعكس واقع المجتمع الأصلي، إنما تعطي فكرة عن مجموع الأفراد الذين أخذ منهم الباحث المعلومات المتاحة لديهم. (بوحوش عمار، 2019، ص70)

## -الجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث:

الرقم	اسم الجمعية الرياضية الثانوية	المكان	عدد الأساتذة	عدد التلاميذ
01	ثانوية سليمان سليمان	الأسنام-البويرة	02	16
02	ثانوية بوشراعين محمد	البويرة	02	14
03	ثانوية خدوسي محمد	العجبية-البويرة	02	14
04	ثانوية نصر الدين المشدالي	أمشدالة-البويرة	02	14
05	ثانوية حملوي قاسم شارف	عين أحجر	02	14
06	ثانوية عبد الرحمان ميرة	البويرة	02	14
07	ثانوية عبد الحميد ابن باديس	أمشدالة	02	14
المجموع	07	/	14	100

## 3-1-7- مجالات البحث:

من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي أريد تحقيقها قمت بتحديد ثلاثة مجالات:

### أولا/المجال البشري:

يمثل المجال البشري عدد الأفراد الذين تم من خلالها إنجاز هذه الدراسة، وقد تمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية وتلاميذ المرحلة الثانوية والبالغ عددهم 14 أستاذ و100 تلميذ موزعين على 7 مؤسسات تربية.

### ثانيا/المجال المكاني:

يمثل الإطار المكاني الذي تم فيه إنجاز هذه الدراسة.

اقتصر بحثي على مستوى ولاية البويرة بحيث اتخذت في هذه الدراسة سبع مؤسسات وهي:

- 1- ثانوية سليمان سليمان.....بلدية الأسمان-البويرة
- 2- ثانوية بوشرايين محمد.....البويرة.
- 3- ثانوية خدوسي محمد.....بلدية العجبية-البويرة.
- 4- ثانوية نصر الدين المشدالي.....بلدية أمشالة-البويرة
- 5- ثانوية حملاوي قاسم شارف.....بلدية عين أحجر-البويرة.
- 6- ثانوية عبد الرحمان ميرة.....البويرة.
- 7- ثانوية عبد الحميد ابن باديس.....بلدية أمشالة-البويرة.

### ثالثا/المجال الزمني:

يمثل الإطار الزمني الذي تم فيه إنجاز هذه الدراسة، وقد قسم إلى جانبين وهما:

#### 1-الجانب النظري:

انطلقت في الدراسة النظرية للموضوع من منتصف شهر ديسمبر إلى نهاية شهر فيفري والذي تم فيه جمع المراجع والاطلاع على العديد منها من خلال التنقل إلى المكتبات الجامعية الداخلية والخارجية.

#### 2-الجانب التطبيقي:

دام شهرين من بداية شهر جانفي إلى نهاية شهر فيفري.

#### 3-1-8-أدوات وتقنيات البحث:

يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها، تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا على استمارة استبيان تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى التلاميذ والأساتذة، واستمارة مقابلة موجهة إلى الأمين العام للرابطة الولائية للرياضة المدرسية.

#### 1-المقابلة:

تعتبر من الوسائل الهامة لجمع البيانات وأكثرها استخداما نظرا لتمييزاتها المتعددة ومرونتها، ومن مظاهر هذه المرونة عدم تقيدها باستمارة مقننة لذلك فإن المقابلة أداة أكثر صلاحية للكشف عن جوانب الموضوعات التي لا نعرف عنها ما يكفي لاختيار الأسئلة التي توجهه أو طريق صياغتها، والمقابلة هي عملية اتصال شخصي منظم بين فرد وآخر أو مجموعة أفراد آخرين. (بوداود عبد اليمين، 2010، ص41).

وبعد الاتفاق مع الدكتور المشرف علي الصورة النهائية تم إجراء مقابلة مع الأمين العام للرابطة الولائية للرياضة المدرسية لولاية البويرة بتاريخ 16-01-2021.

### 2- الاستبيان:

يعتبر من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول عن معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في المجال المبحوث، لكونها معلومات ليملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة. (أحمد بن موسلي، 2003، ص220)

وبعد صياغة أسئلة الاستبيان وعرضها علي الدكتور المشرف وكذا تحكيمها والقيام ببعض التعديلات المقترحة والمناسبة تم توزيع استمارات الاستبيان مباشرة على الأساتذة والتلاميذ وتم استرجاعها في الفترة الزمنية الممتدة ما بين 20-01-2021 حتى 10-02-2021.

### 3- أشكال الاستبيان:

#### أ- الأسئلة المغلقة أو محددة الإجابة:

تكون الإجابة فيها على الأسئلة عادة محددة بعدد من الخيارات مثل "نعم" أو "لا" وقد تتضمن عددا من الإجابات وعلى المستجيب أن يختار من بينها الإجابة المناسبة.

#### ب- الأسئلة المفتوحة أو الحرة:

يتميز هذا النوع بأنها تتيح الفرصة للمستجيب على الأسئلة الواردة في الاستبيان أن يعبر عن رأيه بدلا التقيد وحصص إجابته في عدد محدود من الخيارات.

#### ج- الأسئلة نصف المفتوحة:

وهي نوع من الأسئلة يكون جزء منها مغلق يتطلب من المفحوصين اختيار الإجابة المناسبة لها، وجزء آخر يكون مفتوحا وللمفحوص الحرية في الإجابة. (عمار بوحوش ومحمد محمود، 2003، ص67-68)

### 3-1-9- الوسائل الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها واتخاذ القرارات بناء عليها وأن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا على تحليل وتفسير مدي صحة الفرضيات.

والمعادلات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي: قانون النسب المئوية واختبار كاف تريبع "كا<sup>2</sup>

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{100 \times \text{العدد الكلي للعينة}}$$

العدد الكلي للعينة

-اختبار  $\chi^2$  (كاف تربيع): يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان، وقانون  $\chi^2$  هو كما يلي:

$$\chi^2 = (\text{مجموع التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2 / \text{التكرارات المتوقعة}$$

-التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

-التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع العينة على الاحتمالات.

-درجة الخطأ المعياري  $\alpha = 0.05$

-درجة الحرية:  $df = n - 1$ ، حيث  $n$  تمثل عدد الفئات

عندما تكون  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولة نقول إنه توجد دلالة إحصائية.

وإذا كان العكس أي  $\chi^2$  المحسوبة أصغر من  $\chi^2$  الجدولة نقول إنه لا توجد دلالة إحصائية.

-الجدول رقم 01: نموذج لكيفية حساب  $\chi^2$

الإجابات	التكرار	النسبة %	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم					0.05	1	
لا							
المجموع	50	100%					



## خلاصة:

إن نجاح أي عمل مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية ونظرا لطبيعة مشكلة هذا البحث فقد تناولنا في هذا الفصل (الجانب التطبيقي) الخطوات المنهجية، التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وتوضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات، وتسلسلها وتنظيمها، وأيضا عرض هذه الطرق والأدوات، وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما حددت كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله هذه الدراسة والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف، وعرضها في أحسن الصور، لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد علي إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفا، وتكمن أهمية هذا الفصل كونه يعتبر الركيزة المنهجية التي اعتمدنا عليها لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب علي الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه، فالباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه الوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج



**تمهيد:**

بعدما تحصلنا على النتائج الخام من الاستبيان كان لزاما علينا تحليلها لتصبح قيم ذات نتائج ملموسة نستطيع قراءتها بسهولة، لذا سنحاول في هذا الفصل أن نجعل هذه النتائج قيم نستطيع قراءتها وذلك عن طريق عرضها في جداول وتحليلها عن طريق قراءتها من الجداول والدوائر، وتطبيق اختبار كاف تربيع عليها لمعرفة الفروق الإحصائية بين مختلف الإجابات في الاستبيان.

## 4-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ:

## 4-1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

## -أسئلة عامة حول الإرشاد النفسي:

-السؤال الأول: ماهي المشاكل التي تراها أثناء المشاركة في منافسات الرياضة المدرسية؟

-الغرض منه: معرفة المشاكل التي تعترض التلاميذ أثناء مشاركتهم في منافسات الرياضة المدرسية.

## -الإجابات المتحصل عليها:

-تحيز وضعف الحكام-مشكل النقل والإطعام الجيد واللباس الرياضي.

-غياب للدعم المادي والتحفيز المعنوي من طرف إدارة المؤسسة.

- كثرة التعرض للإصابات أثناء المشاركة في المباريات بسبب الأرضية السيئة للملعب.

-نقص المنافسة وعدم اللعب كثيرا.

-كثرة المناوشات والعنف الجسدي واللفظي مع الفرق المنافسة.

-برمجة المنافسات لا تساعد التلاميذ وتسبب الضغط لهم أثناء التحضير للامتحانات.

-اختلاف في المستوى للفرق المشاركة-القلق والتوتر والخوف من الهزيمة أثناء المباريات.

## -الاستنتاج:

من المعطيات والإجابات السابقة الذكر نستنتج أن هناك عوامل تؤثر على التلاميذ بالسلب أثناء وقبل مشاركتهم في منافسات الرياضة المدرسية مع فرقهم، ومنها معاناتهم من ضعف وتحيز الحكام، بالإضافة إلى اصطدامهم بمشاكل النقل والإطعام، وعدم تزويدهم ببدايات رياضية، وفيما نسجل أيضا من يشتكي من تعرضهم للعنف الجسدي واللفظي من طرف الخصوم، وحدث لهم إصابات كثيرة بسبب الأرضيات السيئة للملاعب، كما يشتكي البعض الآخر من قلة المنافسة وعدم اللعب كثيرا وهذا ما يؤثر سلبا على معنويات التلاميذ، ويقوض من دافعيتهم نحو مواصلة التدريب والمنافسة، ويرى كذلك آخرون أن برمجة المنافسات لا تساعدهم بحكم أنهم مرتبطون بالامتحانات الرسمية في مدارسهم، مما يسبب لهم الضغط في كيفية التوفيق بين التدريب والممارسة الرياضية والدراسة، وكما أشار الكثير إلى تعرضهم إلى انفعالات سلبية كالقلق والتوتر، والخوف من الفشل في المنافسة، وأن فرق شاسع في المستوى بينهم وبين تلاميذ الفرق الأخرى، وهذا ما يسبب لهم الإحباط وفقدان الثقة بالنفس على النجاح، والقدرة على مجاراة تلك الفرق في الملعب، وأشار البعض الآخر إلى غياب الدعم المادي و التحفيز المعنوي لهم من طرف إدارة المؤسسة، وبالتالي غياب التماسك في الفريق وهذا كله يظهر لنا جليا مدى نقص أو انعدام كلي في تقديم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي من طرف الأساتذة، أو إهمالهم بطريقة أو بأخرى للجوانب النفسية والتي يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع النواحي البدنية والخطية أثناء تقديم عملية التدريب لهؤلاء التلاميذ، والتي تسمح لهم من التحكم في مواجهة مختلف الضغوط والظروف الطارئة المرتبطة بالتدريب والمنافسة، بغرض تحقيق الاتزان الانفعالي والتوافق النفسي، وبالتالي تقديم أقصى أداء ممكن والبروز في المنافسة وتشريف المؤسسة.

المحور الأول: للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة.

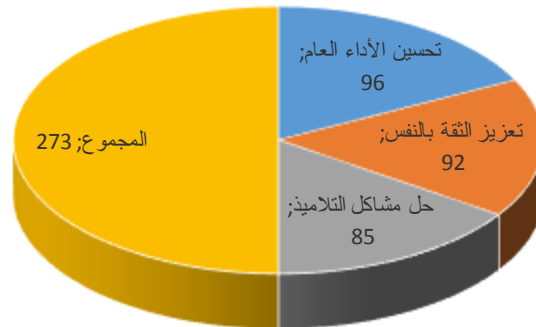
السؤال الثاني: ماهي الجوانب التي يركز عليها الأستاذ أثناء تدريبكم في الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة الجوانب التي يركز عليها الأستاذ أثناء تدريبه للتلاميذ في الفريق.

جدول رقم (01): يبين نتائج السؤال الثاني.

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تحسين الأداء العام	96	35.2 %	0.68	5.99	0.05	2	غير دال
تعزيز الثقة بالنفس	92	33.7 %					
حل مشاكل التلاميذ	85	31.7 %					
المجموع	273	100 %					

دائرة نسبية توضح إجابات التلاميذ حول الجوانب التي يركز عليها الأستاذ أثناء تدريبهم في الفريق



المجموع حل مشاكل التلاميذ تعزيز الثقة بالنفس تحسين الأداء العام

تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم (01) يتضح لنا أن نسبة 35.2% من التلاميذ أجابوا أن الجانب الذي يركز عليه الأستاذ أثناء تدريبهم هو تحسين الأداء العام بينما نسبة 33.7% منهم أجابوا بجانب تعزيز الثقة بالنفس وجاءت نسبة 31.7% منهم أجابوا بأن الأستاذ يركز على حل مشاكلهم، ونلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والتي تساوي 0.68 أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة 5.99 عند مستوي الدلالة 0.05 فإننا نقبل الفرض الصفري القائل بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ فيما يخص الجوانب التي يركز عليها الأستاذ أثناء تدريبهم.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ فيما يخص الجوانب التي يركز عليها الأساتذة أثناء تدريبهم.

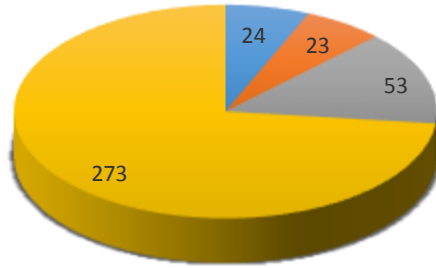
السؤال الثالث: بما ينصحكم الأستاذ قبل المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة الجوانب التي يركز عليها الأستاذ في نصائحه للتلاميذ قبل إجراء المنافسة.

الجدول رقم(02):

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التركيز على الأداء	24	24%	17.42	5.99	0.05	2	دال
البحث عن النتيجة	23	23%					
كليهما	53	53%					
المجموع	273	100%					

دائرة توضح إجابات التلاميذ حول النصائح التي يوجهها لهم الأستاذ قبل المنافسة



■ المجموع ■ كليهما ■ البحث عن النتيجة ■ التركيز على الأداء

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم(02): يتضح لنا أن نسبة 23% من التلاميذ أجابوا بأن الأستاذ ينصحهم قبل المنافسة بالتركيز على الأداء في حين أن نسبة 24% منهم أجابوا بالبحث عن النتيجة وأما نسبة 53% قد أجابوا بكليهما ونلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والتي تساوي (17.42) أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (5.99) عند مستوي الدلالة 0.05 ، ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

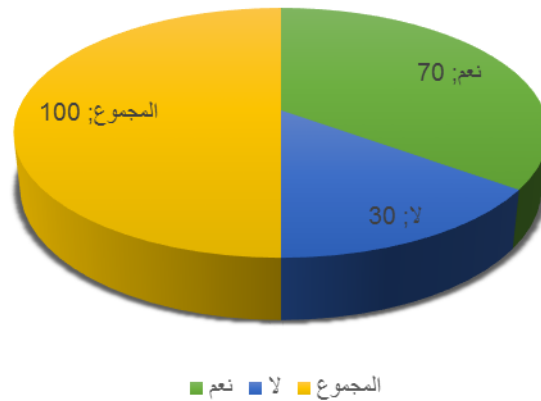
الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج إلى أن أغلبية الأساتذة ينصحون ويطالبون تلاميذهم بالتركيز على الأداء والبحث عن النتيجة أي كليهما وهذا ما من شأنه أن يشكل ضغطا عليهم ومن الأساليب الهامة لتنمية الثقة بالنفس هو نصح الأساتذة للتلاميذ بالتركيز على الأداء وليس النتيجة لتجنب الضغط، فالرياضي الذي يشعر بالثقة يصبح أكثر هدوء واسترخاء، كما أن زيادة الخوف ومحاولات تجنب الفشل سوف تعوق التركيز، وتصبح أداة سهلة لتشتت الانتباه.

**السؤال الرابع:** هل ترى أن حضور أوليائك يرفع من مستوى أداك خلال المباراة؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان لحضور الأولياء خلال المباريات حافزا للتلاميذ علي رفع مستوى أدائهم.  
**الجدول رقم (03):**

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	70	70%	16	3.84	0.05	1	دال
لا	30	30%					
المجموع	100	100%					

دائرة نسبية توضح ما إذا كان لحضور أولياء التلاميذ حافزا علي رفع مستوى أدائهم



#### عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم(03): يتضح لنا أن نسبة 70% وهي الأغلبية من التلاميذ أجابوا "بنعم" أي أن حضور أوليائهم يرفع من مستوى أداءهم خلال المباراة، بالمقابل نجد نسبة تقدر ب 30% منهم أجابوا ب "لا"، وبالتالي نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والتي تساوي (16) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن حضور أوليائهم يرفع من مستوى أدائهم.

#### الاستنتاج:

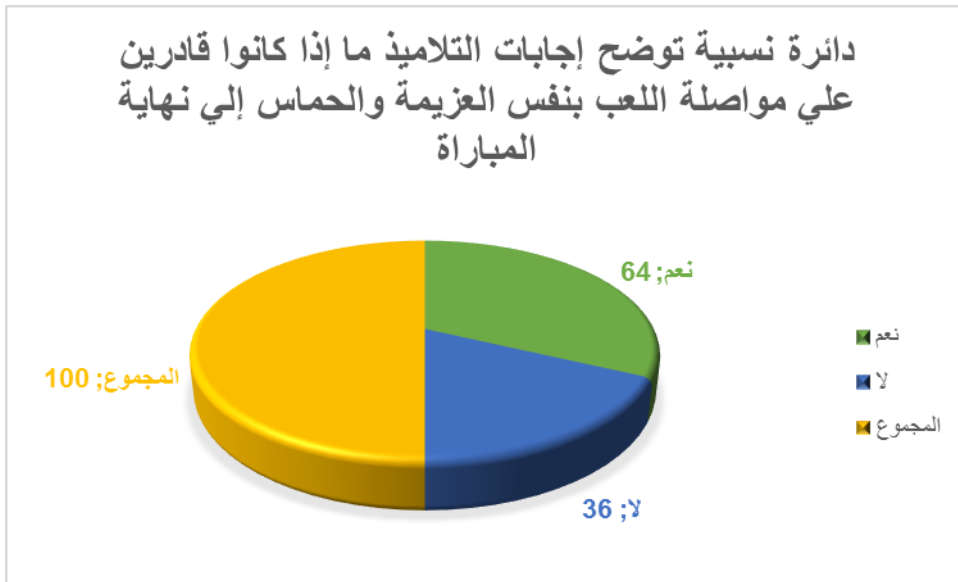
نستنتج مما سبق أن نسبة كبيرة من التلاميذ ترى أن حضور أوليائهم في المباريات يرفع من مستوى أدائهم وهذا ما أكده الدكتور "أسامة كامل راتب" بقوله "إن تشجيع أولياء اللاعبين على حضور المباريات يشجع ويحفز اللاعبين على تقديم أداء أفضل وتحقيق الانتصارات".

السؤال الخامس: هل تحافظ علي نفس العزيمة والحماس إلى نهاية المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التلميذ قادر على مواصلة اللعب بنفس العزيمة والحماس إلى نهاية المباراة.

الجدول رقم (04):

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	64	64%	7.48	3.84	0.05	1	دال
لا	36	36%					
المجموع	100	100%					



عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم(04): يتضح لنا أن نسبة 64% من التلاميذ أجابوا ب "نعم" أي أنهم قادرين على مواصلة اللعب بنفس العزيمة والحماس إلى نهاية المباراة بالمقابل نجد نسبة تقدر ب 36% منهم أجابوا ب "لا" وبالتالي نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والتي تساوي (7.48) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم قادرين على مواصلة اللعب بنفس العزيمة والحماس إلى نهاية المباراة.

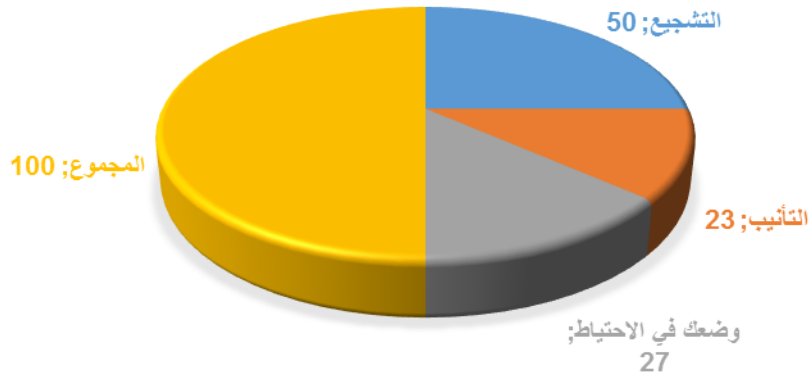
الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن نسبة كبيرة من التلاميذ قادرين على مواصلة اللعب بنفس العزيمة والحماس إلى نهاية المباراة، وذلك يعود إلى ثقتهم العالية بأنفسهم فتجدهم يميلون إلى اللعب لتحقيق المكسب وهم عادة لا يخافون المحاولة والمبادرة ولهم سيطرة واستفادة من ظروف المنافسة، أما الرياضيون الذين يفقدون الثقة فإنهم يميلون إلى اللعب لتجنب الخسارة وخوفا من الفشل يكونون مترددين ويحاولون تجنب الأخطاء.



السؤال السادس: ما رد فعل الأستاذ وأنت المتسبب في خسارة الفريق؟  
الغرض من السؤال: معرفة رد فعل الأستاذ تجاه التلميذ المتسبب في خسارة الفريق.  
الجدول رقم (05):

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التشجيع	50	50%	12.74	5.99	0.05	2	دال
التأنيب	23	23%					
وضعك في الاحتياط	27	27%					
المجموع	100	100%					

دائرة نسبية توضح إجابات التلاميذ حول ردة فعل الأستاذ تجاه زميلهم المتسبب في هزيمة الفريق



عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (05): يتضح لنا أن نسبة 50% من التلاميذ أجابوا بأن رد فعل الأستاذ تجاه زميلهم المتسبب في هزيمة الفريق بالتشجيع في حين أن نسبة تقدر ب 27% منهم أجابوا بوضعهم في الاحتياط بالمقابل نجد نسبة أقل تقدر ب 23% بالتأنيب، وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوي الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> والتي تساوي (12.74) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة (5.99) ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن نسبة 50% من الأساتذة تشجع التلميذ المتسبب في هزيمة الفريق في حين نجد النسبة المتبقية منهم من تعمل على تأنيبهم ووضعهم في الاحتياط وهذا يبين حقيقة مفادها إهمال هؤلاء الأساتذة الذين يقومون بالإرشاد لهذا الجانب الهام والذي من شأنه أن يفقد التلميذ ثقته بنفسه مستقبلا وحتى لا يصاب بالإحباط وعدم الثقة في مستوي أدائه وقدراته الشخصية وفي علاقته مع زملائه في الفريق.

المحور الثاني: للإرشاد النفسي دور في التقليل من الضغوط أثناء المنافسة.

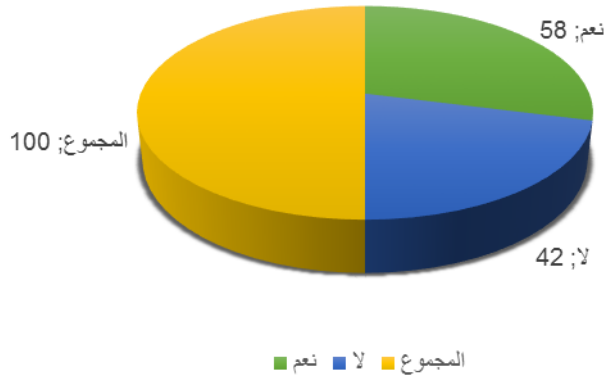
السؤال السابع: هل ترى أن الأستاذ يكتف من شدة التدريبات عند قرب المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الأستاذ يكتف من شدة تدريب التلاميذ عند قرب المنافسة.

الجدول رقم (06):

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	58	58%	2.56	3.84	0.05	1	غير دال
لا	42	42%					
المجموع	100	100%					

دائرة نسبية توضح إجابات التلاميذ ما إذا كان الأستاذ يكتف من شدة التدريبات عند قرب المنافسة

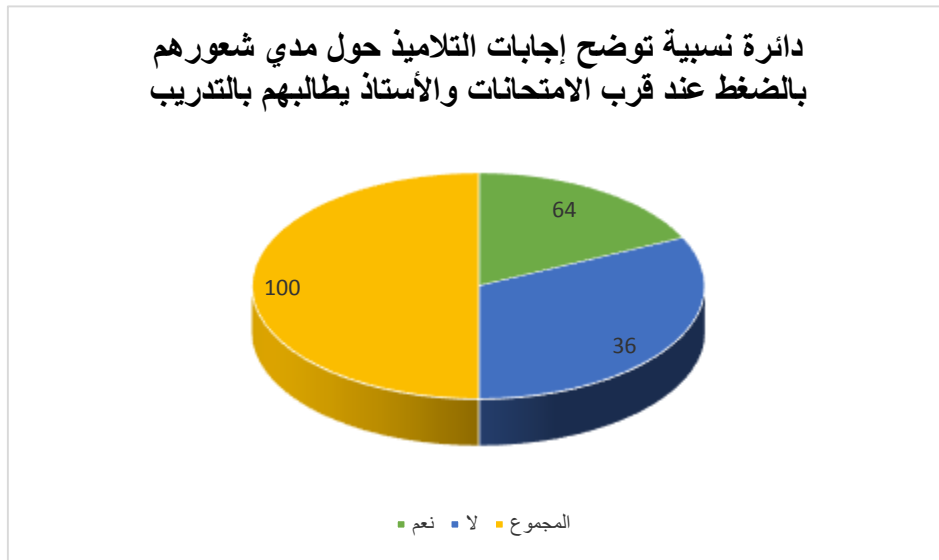


تحليل ومناقشة النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم (07) يتضح لنا أن نسبة 58% من التلاميذ أجابوا ب "نعم" أي أن الأستاذ يكتف من شدة التدريبات عند قرب المنافسة بينما نسبة 42% منهم أجابوا ب "لا" ، ونلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والتي تساوي (2.56) أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 فإننا نقبل الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ فيما يخص تكتيف الأستاذ من شدة التدريبات عند قرب المنافسة.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن نسبة معينة من الأساتذة والتي قدرت ب 58% يكتفون من التدريبات عند قرب المنافسة، وهذا من شأنه أن يشعر التلميذ بالإجهاد الزائد من الناحيتين البدنية والانفعالية، والتي تسبب له المزيد من الاستجابات السلبية نحو الآخرين من حيث عدم التعامل والتعاون مع الزملاء في الفريق أو الأستاذ وفقدان الاهتمام، نقص الطاقة والحماس، ضعف الثقة بالنفس، الإحباط، زيادة القلق والخوف من الفشل... إلخ وإذا استمرت الأعراض النفسية بشكل مزمن لفترات طويلة تعني تعرض اللاعب لظاهرة الاحتراق النفسي.

**السؤال الثامن:** هل تشعر بالضغط عند قرب الامتحانات والأستاذ يطالبك بالتدريب للمنافسة الرياضية؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان التلميذ يشعر بالضغط عند قرب الامتحانات والأستاذ يطالبه بالتدريب.  
 الجدول رقم (07):

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	64	64%	7.84	3.84	0.05	1	دال
لا	36	36%					
المجموع	100	100%					



#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (08): يتضح لنا أن نسبة 64% من التلاميذ أجابوا بـ "نعم" أي أنهم يشعرون بالضغط عند قرب الامتحانات والأستاذ يطالبهم بالتدريب للمنافسة الرياضية بالمقابل نجد نسبة تقدر بـ 36% منهم أجابوا بـ "لا" وبالتالي نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والتي تساوي (7.48) أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ حيث أنها تدعم إجاباتهم بـ "نعم" أي أنهم يشعرون بالضغط عند قرب الامتحانات والأستاذ يطالبهم بالتدريب.

**الاستنتاج:** من خلال ما سبق نستنتج أن نسبة كبيرة من التلاميذ يشعرون بالضغط عند قرب الامتحانات والأستاذ يطالبهم بالتدريب للمنافسة الرياضية وعليه نستنتج أن أغلب الأساتذة يهملون هذا الجانب الهام ويثبت نقصهم في التحكم في خدمات الإرشاد النفسي والتي من شأنها أن تعرض التلميذ إلى ضغوط نفسية شديدة في كيفية التوفيق بين الدراسة والتدريب، وعليه وجب على الأستاذ إشراك التلاميذ عند وضع برنامجهم التدريبي.

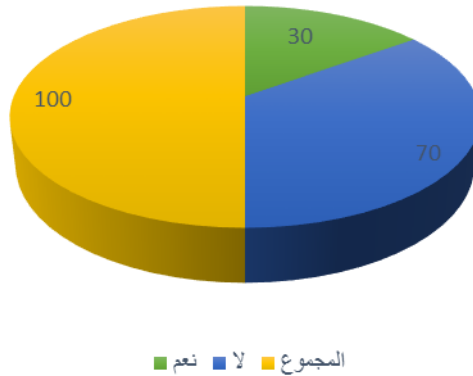
السؤال التاسع: هل تحافظ على هدوتك في المباريات الصعبة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التلميذ يحافظ على هدوءه أثناء خوضه لمباريات صعبة.

الجدول رقم (8):

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	30	30%	16	3.84	0.05	1	دال
لا	70	70%					
المجموع	100	100%					

دائرة نسبية تمثل إجابات التلاميذ ما إذا كانوا يحافظون على هدوتهم في المباريات الصعبة



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (09): يتضح لنا أن نسبة 70% من التلاميذ أجابوا بـ "لا" أي أنهم لا يحافظون على هدوتهم في المباريات الصعبة بالمقابل نجد نسبة تقدر بـ 30% منهم أجابوا بـ "نعم" وبالتالي نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والتي تساوي (16) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ حيث أنها تدعم إجاباتهم بـ "لا" أي أنهم لا يحافظون على هدوتهم في المباريات الصعبة.

الاستنتاج: من خلال ما سبق نستنتج أن نسبة كبيرة من التلاميذ لا يحافظون على هدوتهم في المباريات الصعبة وذلك من شدة الضغط التي يعانون منها جراء الأفكار السلبية التي تراودهم كقوة المنافس وضعف مقدرتهم في تحقيق الفوز والتفكير مسبقا وبالتالي يتشتت تركيزهم وانتباههم وهنا تظهر الحاجة إلى خدمات الإرشاد النفسي الرياضي في كيفية مساعدة الأستاذ للتلميذ من خلال التقليل من حجم المباراة والتركيز على الأداء على حساب النتيجة والقيام بتمارين استرخائية والتصور العقلي وإيقاف التفكير السلبي وتعويضه بالحديث الإيجابي مع الذات.

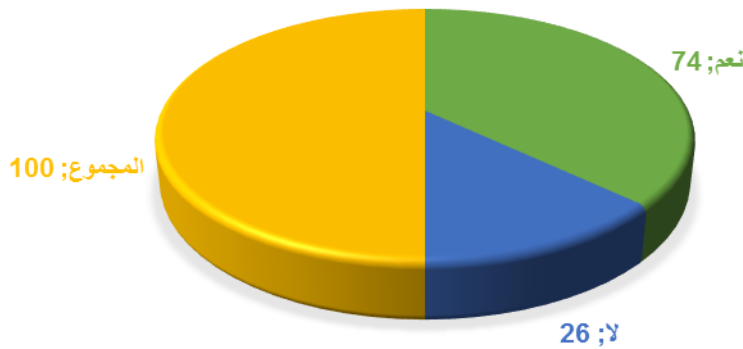
السؤال العاشر: هل تؤثر فيك القرارات الخاطئة للتحكيم؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التلميذ يتأثر من القرارات الخاطئة للتحكيم.

الجدول رقم (09):

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	74	74%	23.04	3.84	0.05	1	دال
لا	26	26%					
المجموع	100	100%					

دائرة نسبية توضح إجابات التلاميذ حول ما إذا كانت تؤثر فيهم القرارات الخاطئة للتحكيم



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (10): يتضح لنا أن نسبة 74% من التلاميذ أجابوا بـ "نعم" أي أن القرارات الخاطئة للتحكيم تؤثر فيهم بالمقابل نجد نسبة تقدر بـ 26% منهم أجابوا بـ "لا" وبالتالي نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والتي تساوي (23.04) أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ حيث أنها تدعم إجاباتهم بـ "نعم" أي أن القرارات الخاطئة للتحكيم تؤثر فيهم.

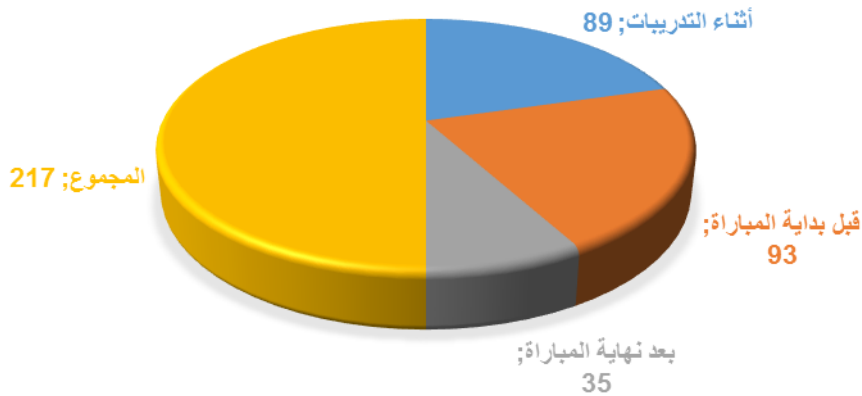
الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن نسبة كبيرة من التلاميذ تؤثر فيهم القرارات الخاطئة للتحكيم، وهذا يفسر عدم تلقيهم للإرشاد النفسي من طرف الأساتذة لمثل هذه المواقف مسبقاً، والتي تشكل مصدر تهديد للتلميذ وبالتالي يصبح أكثر إثارة وقلقاً، وتوتراً، ويضعف تركيزه وانتباهه في المباراة، وبالتالي يحاول الميل إلي توجيه اللوم للأحداث لتفسير أسباب الفشل بدل أن يحاول الاستجابة لمتطلبات الموقف والتحكم في انفعالاته.

السؤال الحادي عشر: متي تقومون بتمارين الاسترخاء أثناء المنافسات؟  
الغرض من السؤال: معرفة توقيت إجراء التلاميذ لتمارين الاسترخاء.  
الجدول رقم (10):

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
أثناء التدريبات	89	41%	29.02	5.99	0.05	2	دال
قبل بداية المباراة	93	42.9%					
بعد نهاية المباراة	35	16.1%					
المجموع	217	100%					

دائرة نسبية توضح إجابات التلاميذ حول توقيت قيامهم بتمارين الاسترخاء أثناء المنافسات



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم(11): يتضح لنا أن نسبة 42.9% من التلاميذ أجابوا بأن توقيت إجرائهم لتمارين الاسترخاء قبل بداية المباراة في حين أن نسبة تقدر ب 41% منهم أجابوا أثناء التدريبات بالمقابل نجد نسبة أقل تقدر ب 16.1% أجابوا بعد نهاية المباراة، وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوي الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة كا<sup>2</sup> والتي تساوي (29.02) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن هناك نسبة 16.1% فقط من الأساتذة من تقوم بإجراء تمارين الاسترخاء بعد المباراة وهذا لعدم إدراكهم لأهمية هذا الأسلوب الذي يهدف إلى مساعدة التلميذ في خفض التوتر والقلق النفسي وزيادة الثقة بالنفس خاصة بعد الفشل في المباريات أو الخروج من المنافسات.

المحور الثالث: يساعد الإرشاد النفسي في تماسك الفريق.

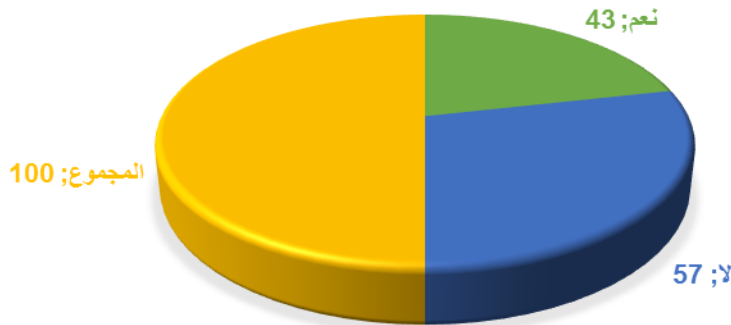
السؤال الثاني عشر: هل تحدث صراعات ومناوشات بين زملائك في الفريق بعد نهاية المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت تحدث صراعات ومناوشات بين التلاميذ بعد نهاية المنافسة.

الجدول رقم (11):

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	43	43%	1.96	3.84	0.05	1	غير دال
لا	57	57%					
المجموع	100	100%					

دائرة نسبية توضح إجابات التلاميذ حول ما إذا كانت تحدث مناوشات وصراعات بينهم بعد المنافسة



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12): يتضح لنا أن نسبة 43% من التلاميذ أجابوا بـ "نعم" أي أنه تحدث مناوشات وصراعات بينهم بعد المنافسة وبالمقابل نجد نسبة تقدر بـ 57% منهم أجابوا بـ "لا" وبالتالي نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والتي تساوي (1.96) أقل من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 فإننا نقبل الفرض الصفري القائل بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

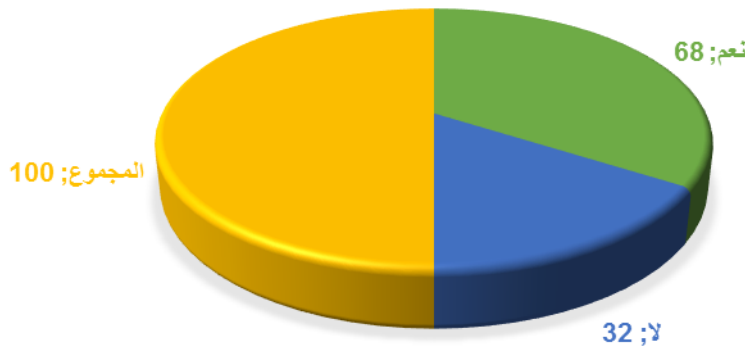
الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ فيما يخص المناوشات والصراعات التي تحدث بينهم بعد المنافسة.

السؤال الثالث عشر: هل يتم عقد اجتماعات بينكم وبين الأستاذ لحل الصراعات القائمة بين التلاميذ؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الأستاذ يعمل علي عقد اجتماعات مع التلاميذ لحل صراعاتهم.  
الجدول رقم (12):

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	68	68%	12.96	3.84	0.05	1	دال
لا	32	32%					
المجموع	100	100%					

دائرة نسبية توضح إجابات التلاميذ حول ما إذا تعقد اجتماعات بينهم وبين الأستاذ لحل صراعاتهم



#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (13): يتضح لنا أن نسبة 68% من التلاميذ أجابوا ب "نعم" أي أنه تعقد اجتماعات بينهم وبين الأستاذ لحل الصراعات القائمة بينهم بالمقابل نجد نسبة تقدر ب 32% منهم أجابوا ب "لا" وبالتالي نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والتي تساوي (12.96) أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ حيث أنها تدعم إجاباتهم ب "نعم" أي أنه تعقد اجتماعات بينهم والأستاذ لحل صراعاتهم.

#### الاستنتاج:

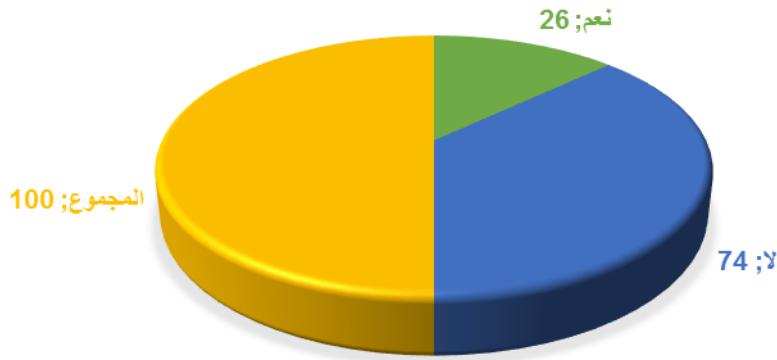
من خلال ما سبق نستنتج أن نسبة عالية قدرت ب 68 % من التلاميذ جاءت إجابتهم بنعم لتؤكد قيام الأساتذة بعقد اجتماعات لحل الصراعات القائمة بينهم ولكن هذا لا يغطي النقص الموجود في الميدان حيث أن نسبة 32% من العينة المدروسة ينفون قيام المدرسين بعقد الاجتماعات وبالتالي يتعرض الفريق إلي التفكك والتشتت وظهور عدم الاستقرار، وانخفاض مكانة التلميذ داخل الجماعة، وانهايار الاتصالات ، وعدم الاتفاق على أهداف الفريق.



السؤال الرابع عشر: هل تعتقد أن الأستاذ يقوم بالتمييز بين التلاميذ في الفريق؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الأستاذ يقوم بالتمييز بين التلاميذ في الفريق.  
الجدول رقم (13):

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	26	26%	23.04	3.84	0.05	1	دال
لا	74	74%					
المجموع	100	100%					

دائرة نسبية توضح إجابات التلاميذ حول ما إذا كان في إعتقادهم أن الأستاذ يقوم بالتمييز بينهم في الفريق



#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم(14): يتضح لنا أن نسبة 26% من التلاميذ أجابوا ب "نعم" أي أن الأستاذ يقوم بالتمييز بينهم بالمقابل نجد نسبة تقدر ب 74% منهم أجابوا ب "لا" وبالتالي نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والتي تساوي (23.04) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

#### الاستنتاج:

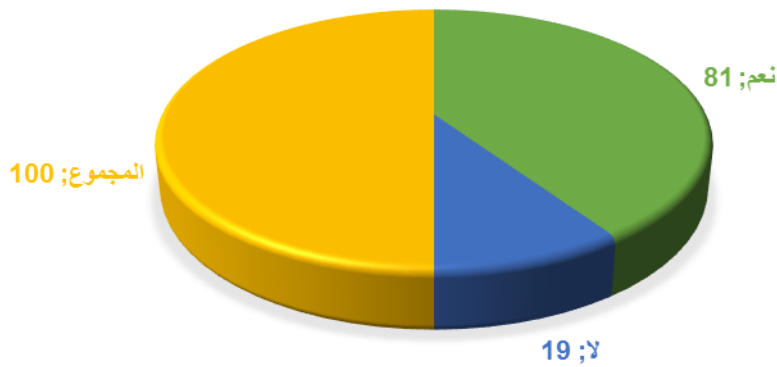
من خلال ما سبق نستنتج أن نسبة عالية قدرت ب 74 % من التلاميذ جاءت إجاباتهم ب "لا" تنفي قيام الأساتذة بالتمييز بينهم ولكن هذا لا يغطي النقص الموجود في الميدان حيث أن نسبة 26% من العينة المدروسة يؤكدون ويقرون بشعورهم بالتمييز بينهم وبقية زملائهم في الفريق، وهذا من شأنه ما يحدث تفكك وتصدع بين أعضاء الفريق فتصبح الجماعة غير متماسكة، وبالتالي هنا وجب تدخل المرشد النفسي لتقديم الخدمات النفسية لتحقيق التفاهم بينهم وبين الأجهزة الفنية، وتقريب وجهات النظر، والتخلص من التوتر الانفعالي الذي يسود بينهم.

السؤال الخامس عشر: هل تقوم بزيارة ومواساة زميلك في الفريق أثناء تعرضه للإصابة؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان التلميذ يقوم بزيارة ومواساة زميله المصاب.

الجدول رقم (14):

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	81	81%	38.44	3.84	0.05	1	دال
لا	19	19%					
المجموع	100	100%					

دائرة نسبية توضح إجابات التلاميذ حول ما إذا كانوا يقومون بزيارة ومواساة زميلهم المصاب



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (15): يتضح لنا أن نسبة 81% من التلاميذ أجابوا بـ "نعم" أي أنهم يقومون بزيارة ومواساة زميلهم المصاب وبالمقابل نجد نسبة تقدر بـ 19% منهم أجابوا بـ "لا" وبالتالي نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والتي تساوي (38.44) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

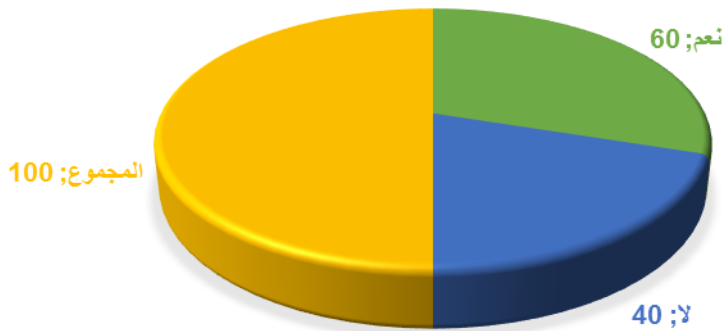
الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن نسبة عالية قدرت بـ 81% من التلاميذ جاءت إجاباتهم بـ "نعم" أي أنهم ينتقلون لزيارة زميلهم المصاب ومواساته، والوقوف معه ورفع معنوياته، وبالمقابل نجد نسبة 19% من التلاميذ لا تراعي مشاعر زميلهم المصاب، وعليه وجب على الأستاذ العمل على ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق، وتدعيم العلاقات الاجتماعية بينهم، ومعرفة حالة التلميذ النفسية بصفة عامة وهذا يكون أسهل بالطبع في حالة وجود مرشد نفسي بالنادي مختص لأن في هذه الحالة سوف يتحدد الأسلوب الأمثل لمعاملته دون تأخير أو أي أضرار جانبية.

السؤال السادس عشر: هل تشعر بالرغبة في مواصلة المشاركة مع الفريق في المنافسات المقبلة بعد الهزيمة؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت للتلميذ الرغبة في مواصلة المشاركة مع الفريق بعد الهزيمة.  
الجدول رقم (15):

الإجابات	التكرار	النسبة المئوية %	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	60	60%	4	3.84	0.05	1	دال
لا	40	40%					
المجموع	100	100%					

دائرة نسبية توضح إجابات التلاميذ حول ما إذا كانت لهم الرغبة في مواصلة المشاركة مع الفريق بعد الهزيمة



#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (16): يتضح لنا أن نسبة 60% من التلاميذ أجابوا بـ "نعم" أي أنهم يشعرون بالرغبة في مواصلة المشاركة مع الفريق في المنافسات المقبلة بعد الهزيمة وبالمقابل نجد نسبة تقدر بـ 40% منهم أجابوا بـ "لا" وبالتالي نلاحظ أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والتي تساوي (4) أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة (3.84) عند مستوي الدلالة 0.05 ومنه نستنتج أنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

#### الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن نسبة قدرت بـ 60% من التلاميذ جاءت إجاباتهم بـ "نعم" أي أنهم يملكون الرغبة في مواصلة المشاركة مع الفريق وهذا ما يؤكد روح الانتماء إلي الفريق ودرجة الاعتزاز بالنفس لدي التلميذ للمكانة التي يحتلها داخل الجماعة، في حين لا نغطي ما هو موجود في الميدان ولعل نسبة 40% من التلاميذ الذين يعارضون الاستمرار في الفريق تبقى نسبة لا يستهان بها وهذا ما يفسر نقص الإرشاد عند بعض الأساتذة للحفاظ على تماسك الفريق من خلال الاتصال المفتوح الواضح بينهم وبين التلاميذ.

## 4-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الخاصة بالتلاميذ:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة " أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدي فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات. (14-17) سنة. قمنا بطرح ثلاث أسئلة جزئية متفرعة عن الإشكالية العامة، ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الدراسة الميدانية. ومن خلال توزيع الاستبيان وجمع البيانات توصلنا إلى النتائج التي سبق عرضها وتحليلها بمختلف الأساليب الإحصائية، وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي.

## 4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى: " للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة".

من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الأول ومن خلال الجداول رقم (02) ، (03) ، (04) ، (05) ، (06) تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية من خلال (كا<sup>2</sup>) تظهر لنا فعلا أن للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة وكمثال على ذلك نأخذ ما أكده التلاميذ من خلال أجوبتهم على السؤال (3) بنسبة 70% والسؤال (05) بنسبة 64% أي أن الإرشاد النفسي الذي تلقوه من طرف الأساتذة يجعلهم يشعرون باللعب براحة والرغبة في مواصلة المباريات بعزيمة وحماس وتقديم مردود جيد. إن الثقة قد تكون مفتاح الفوز في المنافسات وذلك بتأكد الرياضي من قدراته على تحقيق النجاح وأن أدائه سوف يكون جيدا في المنافسة. (أسامة كامل راتب ، 2000 ، ص151).

وأن مطالبة الأساتذة من التلاميذ التركيز على الأداء في الملعب بدل مطالبتهم بالفوز وتحقيق النتيجة من شأنه تعزيز ثقة التلميذ علي تقديم أفضل أداء ممكن وتجنب تحميله مسؤولية الفشل أو هزيمة الفريق ووضع أهداف تتناسب مع إمكانياته وقدراته الفنية والتدريبية كلها عوامل تساعد على النجاح في المنافسات. ومما سبق ذكره نستنتج أن الفرضية الأولى والتي مفادها " للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة" قد تحققت.

## 4-2-1- مقارنة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثاني ومن خلال الجداول رقم (08) ، (09) ، (10) ، (11) ، تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية من خلال (كا<sup>2</sup>) تظهر أن كون معظم التلاميذ يؤكدون على أن للإرشاد النفسي دور في التقليل من الضغوط أثناء المنافسة وكمثال على ذلك نأخذ ما أكده التلاميذ من خلال أجوبتهم على السؤال (8) أي أن نسبة كبيرة من التلاميذ يشعرون بالضغوط عند قرب الامتحانات والأستاذ يطالبهم بالتدريب للمنافسة الرياضية وهذا ما يثبت إهمال الأساتذة لخدمات الإرشاد النفسي والتي من شأنها أن تعرض التلميذ إلي ضغوط نفسية شديدة في كيفية التوفيق بين الدراسة والتدريب. ومن أمثلة لذلك "أوضح اللاعب للمدرب أنه يعاني من ضغوط نفسية شديدة خلال الشهر الماضي، تتمثل في أن لديه امتحانات دراسية في وقت قريب ويشعر أنه متأخر في دراسته، بسبب أنه يركز معظم جهده في التدريب لأن هناك فرصة لاختياره ضمن فريق المنتخب. (أسامة كامل راتب، 2004، ص209). ويمكن لنا أن نؤكد ذلك من خلال الجدول رقم (09) أي نسبة كبيرة من التلاميذ لا يحافظون

على هدوئهم في المباريات الصعبة وذلك من شدة الضغط التي يعانون منها جراء الأفكار السلبية التي تراودهم كالخوف من الفشل أو القلق المرتبط بالأداء. "والقلق بصورة عامة يصيب اللاعبين وبصورة خاصة في المباريات الصعبة والمهمة وعلى المدرب أن يراعي ذلك ويحاول التخفيف من هذا الجو المتوتر وخلق روح التفاؤل والمرح بين اللاعبين مع محاولة إشغال وقت فراغهم بصورة إيجابية ومنعهم من بذل الجهد العنيف الذي له تأثير سلبي على مقدار عطائهم في المباريات". (أحمد عريبي عودة ، 2015 ، ص69).

ومن خلال الجدول رقم (11) كذلك نستنتج أن للإرشاد النفسي دور في تقليل الضغوط على التلاميذ أثناء المنافسة من خلال إجراء تمارين استرخائية للتلاميذ والاسترخاء مهارة نفسية وعقلية هامة لكل لاعب يأمل في تحقيق أفضل أداء حيث تحافظ على خفض مصادر القلق المعرفي (الشك في القدرات-الأفكار السلبية) ومصادر القلق الجسدي (غثيان ارتعاش الأطراف) فضلا عن تأثير الاسترخاء على زيادة التركيز وتحسين الأداء. ويمكن استخدام أساليب الاسترخاء قبل وأثناء المنافسة للتحكم في الهدوء كاستخدام استرخاء التحكم في التنفس والتأمل وكذلك أثناء التدريبات باستخدام الاسترخاء الجسدي (البدني) ومن الأساليب التي ينصح إتباعها نجد الاسترخاء التصوري (التخيلي) الاسترخاء الذاتي، الاسترخاء التعاقبي. (أسامة كامل راتب ، 2004 ، ص450). ومما سبق ذكره نستنتج أن الفرضية الثانية والتي مفادها " للإرشاد النفسي دور في تقليل الضغوط على التلاميذ أثناء المنافسة" قد تحققت.

#### 4-2-2-4- مقارنة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثالث ومن خلال الجداول رقم (13) ، (14) ، (15) ، (16) ، تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية من خلال (كا<sup>2</sup>) تظهر لنا أن معظم التلاميذ يؤكدون على أن الإرشاد النفسي يساعد في تماسك الفريق، وكمثال على ذلك نأخذ ما أكده التلاميذ من خلال أجوبتهم على السؤال (13) أي أن أغلبية التلاميذ يقرون بوجود صراعات بينهم في الفريق وهي من العوامل التي تؤثر سلبا على تماسك الجماعة وهذا ما يشكل حدوث تصدعات في وسط أعضاء الفريق وتبرز بعض المظاهر السلبية مثل تمرد وعصيان التلاميذ والخروج عن القوانين التي تحدد العلاقات بينهم وبين الأجهزة الفنية والزملاء والأهداف الموضوعية للفريق. "فعلي المرشد النفسي العمل على تحقيق التماسك من خلال عقد اجتماعات دورية للفريق لحل الصراع القائم وإشراك اللاعبين في اتخاذ القرارات، تفسير الأدوار الفردية، تعزيز الاتصال المفتوح بين المدرب واللاعبين، العمل على تقريب وجهات النظر والاحترام المتبادل مما يؤدي إلي زيادة جاذبية الجماعة وتماسكها". (إخلاص محمد عبد الحفيظ، 2002 ، ص162).

وما يؤكد على أن الإرشاد النفسي يساهم ويساعد على تماسك الفريق من خلال نتائج الجدول رقم (15) والتي تبين نسبة عالية قدرت ب 81 % من التلاميذ يقومون بزيارة ومواساة زميلهم المصاب والوقوف إلى جانبه في هذه المحنة وهذا يعبر على قوة العلاقات التي تجمع بين التلاميذ ببعضهم البعض باعتبار أن "التماسك هو مجموعة من الارتباطات الشعورية والانفعالية التي تربط لاعبي الفريق ببعضهم البعض خلال اللعب في المباريات وتحافظ على العلاقة بينهم خارج الملعب وعلى استمرارهم في عضوية الفريق" (عبد الفتاح عبد الله ، 2004 ، ص34)

وهذا ما يدل على أن الأستاذ يقوم بخدمات الإرشاد النفسي وتشجيع تلاميذه على مثل هذه الجوانب المهمة في ترسيخ التعاون وزيادة الروابط بينهم. "والإرشاد النفسي بصفة عامة أصبح هاماً جداً بل إن بعض المؤسسات الرياضية يوجد بها أخصائيو نفسيون ضمن أجهزة الرياضة المختلفة وذلك للوصول باللاعبين إلى أفضل حالة نفسية وجب زيادة الاهتمام وحسن المعاملة بين اللاعب المصاب والمؤسسة التي ينتمي إليها خلال فترة إصابته وهذا له دور إيجابي في رفع الروح المعنوية للاعب خلال هذه الفترة" (ناهد رسن سكر، 2002 ، ص166).

ومن خلال نتائج الجدول رقم (16) يتبين لنا من خلال إجابات التلاميذ المتحصل عليه وهي أن نسبة 60 % منهم يرغبون في مواصلة المشاركة مع الفريق في المنافسات المقبلة رغم الهزيمة وهذا ما يؤكد شعور التلميذ بقيمته ومكانته داخل الجماعة ودرجة الانتماء نحو الفريق. وأشار بعض الباحثون في علم النفس الرياضي (كارون، كراتي مارتينز، جولد، واينبرج) إلى العديد من التوجيهات لتنمية وتطوير تماسك الفريق منها ما يلي:

- في حالات الفشل والهزيمة ينبغي علي المدرب تجنب الاستجابات السلبية تجاه الفريق أو بعض أفراده وينبغي التركيز على الدروس المستفادة من هذه الحالات وتشجيع الأداء الجيد.  
- الاتصال المفتوح والواضح بين المدرب واللاعبين.

- التعامل بصورة إنسانية مع جميع اللاعبين سواء أكانوا أساسيين أو احتياطيين. (محمد حسن علاوي، 1998 ، ص70).  
ومما سبق ذكره نستنتج أن الفرضية الثالثة قد تحققت والتي مفادها "يساعد الإرشاد النفسي في تماسك الفريق".

#### 4-2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة:

من خلال النتائج التي حققت الفرضيات الثلاث والتي كانت كالتالي:

1- للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة.

2- للإرشاد النفسي دور في التقليل من الضغوط أثناء المنافسة.

3- يساعد الإرشاد النفسي في تماسك الفريق.

توصلنا إلى أن الفرضية العامة التي تقول أن:

"للإرشاد النفسي أهمية لدى فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسة قد تحققت.

من خلال النتائج المتوصل إليها بعد توزيع الاستبيان على التلاميذ وجمعه وبعد عرض تلك النتائج وتحليلها ومناقشتها على ضوء الفرضيات نجد أن تلك النتائج تتفق مع الفرضيات التي تم طرحها وصياغتها من طرف الباحث، بحيث توصل هذا الأخير من خلال تلك النتائج إلى أن للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة وله دور في التقليل من الضغوط أثناء المنافسة ويساعد في تماسك الفريق، وبالتالي نقول أن الفرضية العامة التي تقول أن " للإرشاد النفسي أهمية لدى فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسة" تتفق مع النتائج العامة التي تم الحصول عليها وبالتالي نؤكد صحة الفرضية العامة ونقول أنها تحققت أي صحيح أن "للإرشاد النفسي الرياضي أهمية لدى فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات" وهذا بعد تطابقها بالنتائج المتوصل إليها من طرف الباحث بعد الدراسة الميدانية التي قام بها.

**خلاصة:**

بعد تحليلنا وعرضنا للنتائج التي تحصلنا عليها من الاستبيان، عن طريق الدراسة الإحصائية، أصبحت نتائج ملموسة نستطيع قراءتها ومناقشتها ومقابلتها بالفرضيات التي افترضناها لنتوصل إلى صحتها أو خطئها فقد قمنا بتطبيق اختبار كاف تربيع (كا<sup>2</sup>) على النتائج وحولنا تكرارات إجابات الاستبيان إلى نسب مئوية ثم مثلنا النسب بدوائر نسبية فأصبحت النتائج المتحصل عليها ملموسة يستطيع أي شخص قراءتها بسهولة.

- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالأساتذة:

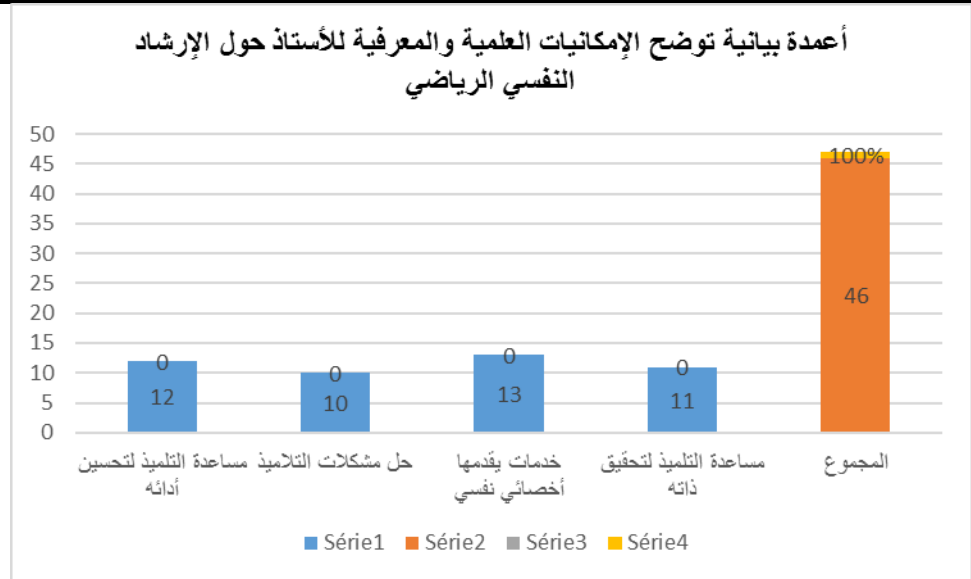
4-2-5- عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

- أسئلة عامة حول الإرشاد النفسي:

السؤال الأول: ماذا يمثل لك الإرشاد النفسي الرياضي؟

الغرض من السؤال: معرفة الإمكانيات العلمية والمعرفية للأساتذ حول الإرشاد النفسي الرياضي.  
الجدول رقم (01):

النسبة %	التكرار	الإجابة
26.1%	12	مساعدة التلميذ لتحسين أدائه
21.7%	10	حل مشكلات التلاميذ
28.3%	13	خدمات يقدمها أخصائي نفسي
23.9%	11	مساعدة التلميذ لتحقيق ذاته
100%	46	المجموع



تحليل ومناقشة النتائج: من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة كبيرة من الأساتذة تقدر ب 28.3% أجابوا أن الإرشاد النفسي يمثل بالنسبة إليهم خدمات يقدمها أخصائي نفسي في حين يأتي في المرتبة الثانية من إجاباتهم بنسبة معتبرة 26.1% على أن الإرشاد يمثل مساعدة التلميذ لتحسين أدائه وبالمقابل تأتي نسبة 23.9% مساعدة التلميذ لتحقيق ذاته وبعده تأتي نسبة قليلة أجابوا بأن الإرشاد النفسي يمثل في نظرهم حلا لمشكلات التلاميذ بنسبة 21.7%.

الاستنتاج: نستنتج من إجابات الأساتذة أن معظمها كان يصب في خدمات يقدمها أخصائي نفسي وهذا ما يبرر حاجتهم لتواجد مرشد مختص في الفريق للعمل جنباً إلى جنب لتحسين أداء التلاميذ وحل مشاكلهم وتحقيق ذواتهم.

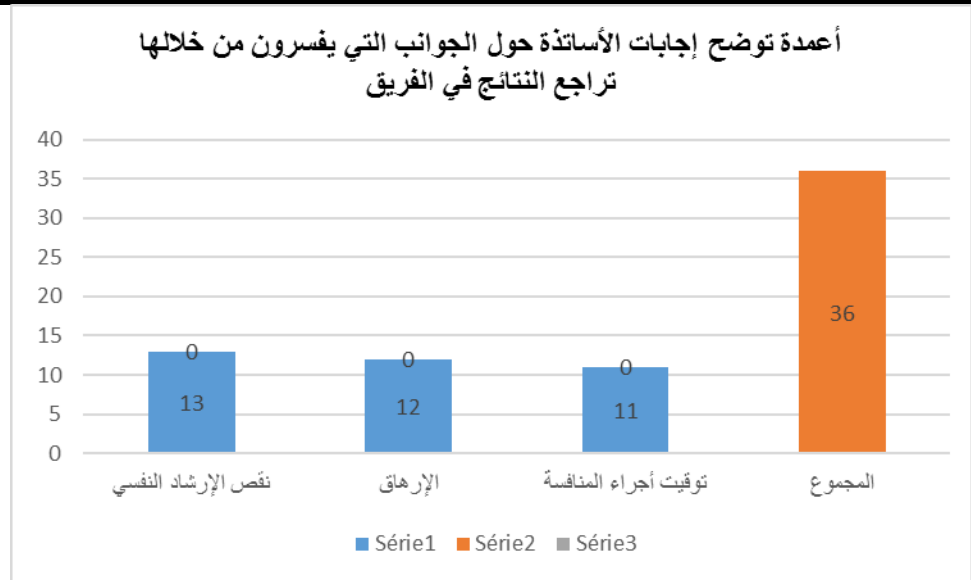


السؤال الثاني: كيف تفسر تراجع النتائج في الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة الجوانب التي يفسر من خلالها الأستاذ تراجع النتائج في الفريق.

الجدول رقم (02):

النسبة %	التكرار	الإجابة
36.1%	13	نقص الإرشاد النفسي
33.3%	12	الإرهاق
30.6%	11	توقيت إجراء المنافسة
100%	36	المجموع



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن الأساتذة يرجعون تراجع النتائج في فرقهم بدرجة أولى وبنسبة 36.1% إلى نقص الإرشاد النفسي في حين يأتي في المرتبة الثانية وبنسبة 33.3% عامل الإرهاق ويأتي في المرتبة الأخيرة وبنسبة 30.6% توقيت إجراء المنافسة.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول حول أسباب تراجع نتائج الفريق حسب الأستاذ كان على النحو التالي:

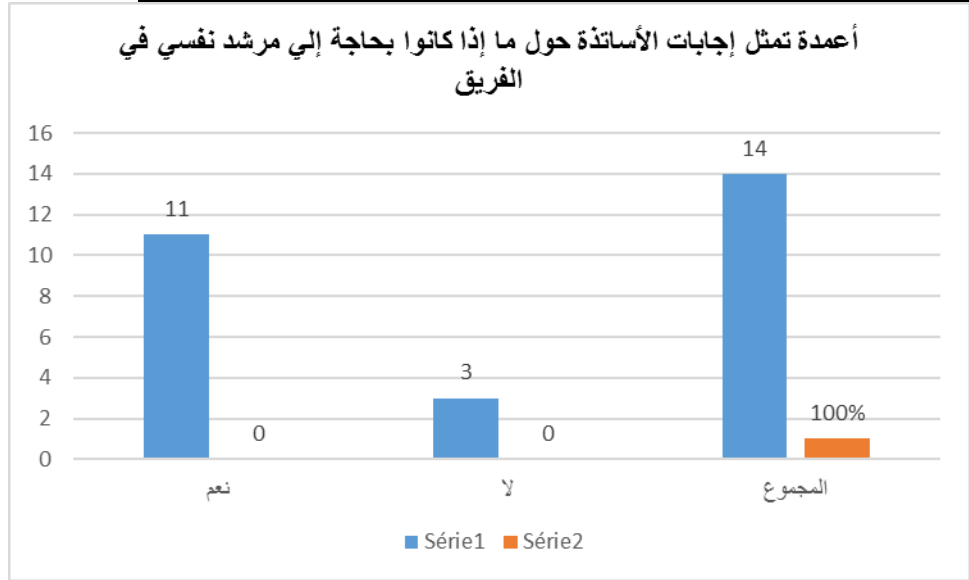
- نقص الإرشاد النفسي ثم الإرهاق ثم توقيت إجراء المنافسة ولكي تلقي العملية الإرشادية النجاح وجب على القائم عليها الإلمام بجميع جوانب الإرشاد وتأهيل نفسه في المجال وفي الكثير من الأحيان يؤدي غياب الإرشاد النفسي أو النقص في تطبيق برامجه وأساليبه إلي تراجع نتائج الفرق.

السؤال الثالث: هل يساعدك تواجد مرشد نفسي في الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الأستاذ بحاجة إلى مرشد نفسي في الفريق.

الجدول رقم (03):

النسبة %	التكرار	الإجابة
78.6%	11	نعم
21.4%	3	لا
100%	14	المجموع



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة كبيرة من الأساتذة تقدر بـ 78.6% أجابوا بـ "نعم" وهذا تأكيد على أنهم بحاجة إلى مرشد نفسي مختص في الفريق، وبالمقابل نجد نسبة 21.4% أجابوا بـ "لا". ربما يعود لنقص خبرتهم أو عدم فهمهم لخدمات الإرشاد النفسي الرياضي.

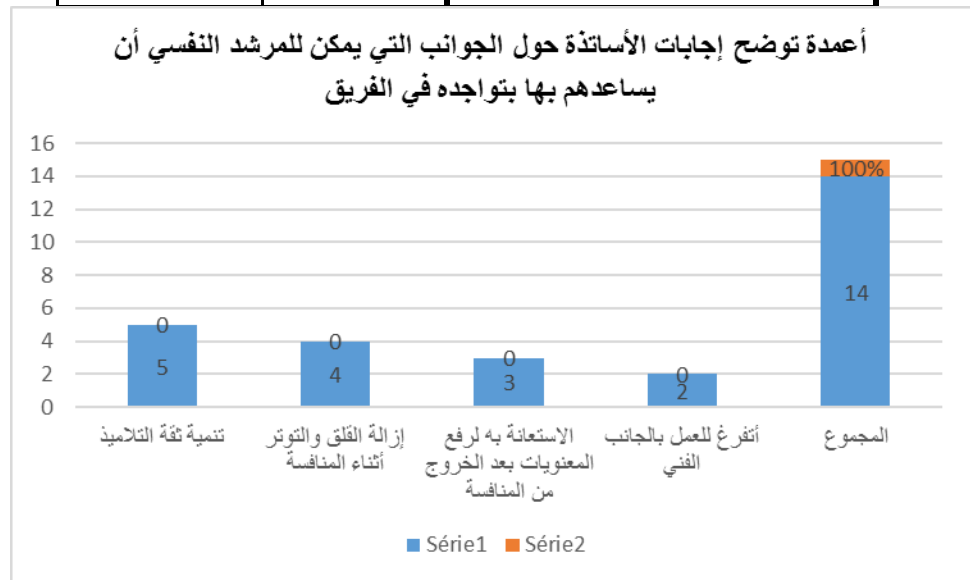
الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها من الجدول أن غالبية الأساتذة وبحكم نقص التكوين الذي تلقوه في مجال الإرشاد النفسي الرياضي هم بحاجة إلى مرشد في الفريق لمساعدتهم في تحضير التلاميذ المقبلين على منافسات الرياضة المدرسية وخصوصاً أنهم من فئة الأواسط ومرحلة المراهقة الصعبة التي يمرون بها فوجب التكفل بمشاكلهم النفسية والضغطات الكبيرة التي يتعرضون إليها في التدريب والمنافسة أو المدرسة.

السؤال الرابع: ماهي الجوانب التي من خلالها يساعدك فيه تواجد هذا المرشد النفسي في الفريق؟  
الغرض من السؤال: معرفة الجوانب التي يمكن للمرشد النفسي أن يساعد بها الأستاذ في الفريق.

الجدول رقم (04):

النسبة %	التكرار	الإجابة
35.7%	5	تنمية ثقة التلاميذ
28.6%	4	إزالة القلق والتوتر أثناء المنافسة
21.4%	3	الاستعانة به لرفع المعنويات بعد الخروج من المنافسة
14.3%	2	أتفرغ للجانب الفني فقط
100%	14	المجموع



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نتضح لنا الجوانب التي من خلالها يمكن للمرشد النفسي مساعدة الأستاذ فيها بدرجة أولى وبنسبة 35.7% هي تنمية الثقة بالنفس في حين تأتي في المرتبة الثانية وبنسبة 28.6% إزالة القلق والتوتر أثناء المنافسة ويأتي في المرتبة الثالثة وبنسبة 21.4% الاستعانة بالمرشد لرفع المعنويات بعد الخروج من المنافسة وفي الأخير وبنسبة 14.3% التفرغ للجانب الفني فقط.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول حول الجوانب التي من خلالها يساعد تواجد المرشد النفسي المختص في الفريق حسب الأستاذ كان على النحو التالي: تنمية الثقة بالنفس-إزالة توتر وقلق المنافسة-الاستعانة به لرفع معنويات التلاميذ بعد الخروج من المنافسة-التفرغ للجانب الفني وكل هذا يؤكد على أن الأستاذ يتعرض إلى ضغوط التدريب والمنافسة وبالتالي يجد صعوبة بالتكفل أيضا بالجوانب النفسية لوحده.

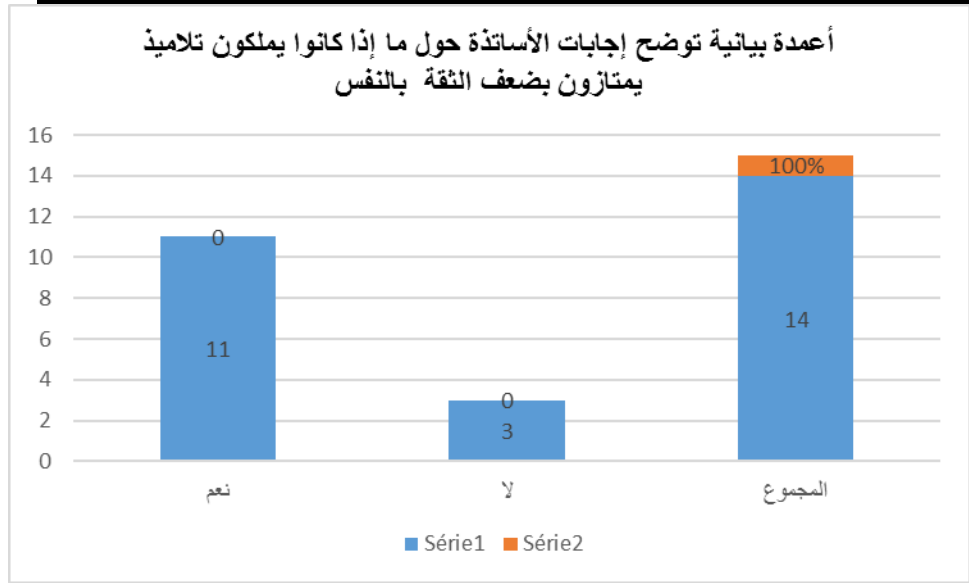
المحور الأول: للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ خلال المنافسة.

السؤال الخامس: هل لديك تلاميذ يتميزون بالثقة بالنفس؟

الغرض من السؤال: معرفة كيف يتعامل الأستاذ مع التلاميذ الذين يمتازون بضعف الثقة بالنفس.

الجدول رقم (05):

الإجابة	التكرار	النسبة %
نعم	11	78.6%
لا	3	21.4%
المجموع	14	100%



تحليل ومناقشة النتائج:

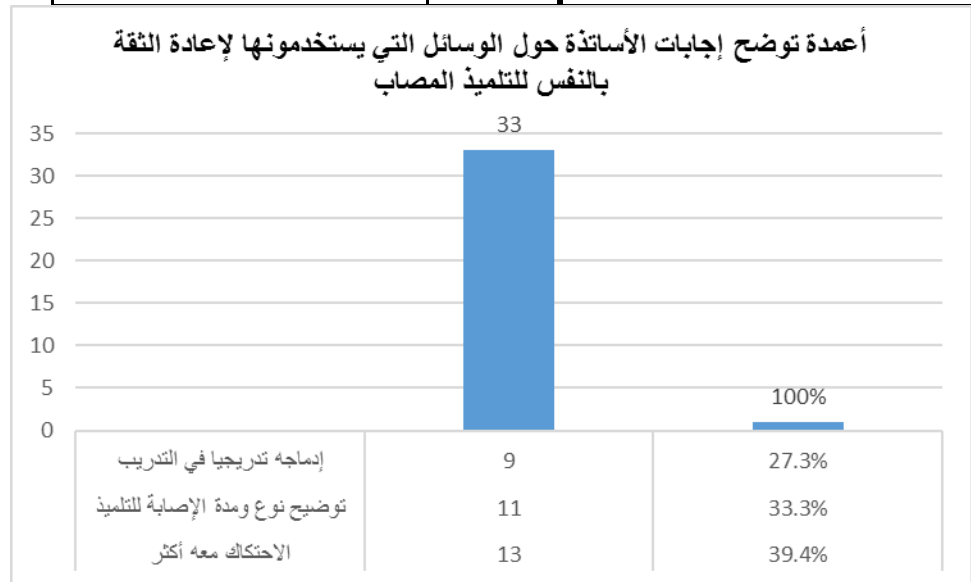
من خلال الجدول نجد نسبة معتبرة تقدر بـ 78.6% من الأساتذة أجابوا بـ "نعم" أي أنهم يملكون تلاميذ يتميزون بالثقة في النفس، بالمقابل نجد نسبة 21.4% أجابوا بـ "لا".

الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول أعلاه أن نسبة كبيرة من الأساتذة تملك في فرقها المشاركة في منافسات الرياضة المدرسية على تلاميذ يمتازون بالثقة في النفس وهذا لا يعكس أن هناك نسبة أخرى منهم يقرون بافتقار تلاميذهم إلى ضعف أو غياب الثقة في أنفسهم، وهذا ما يستوجب إعداد برامج خاصة لهؤلاء من أجل إعادة وبث الثقة في أنفسهم من جديد ومن أهم الوسائل التي علي المرشد النفسي استخدامها الكلام الذاتي للرياضي والتأكيدات الذاتية، إيقاف التفكير السلبي وتحويله إلى تفكير إيجابي، التركيز على الأداء وليس على النتيجة، محاولة التعلم من نقاط ضعفه.

**السؤال السادس:** ماهي الوسيلة التي تراها ناجعة لإعادة الثقة بالنفس لدي التلميذ المصاب؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة الوسائل التي يستخدمها الأستاذ لإعادة الثقة بالنفس للتلميذ المصاب.  
**الجدول رقم (06):**

النسبة %	التكرار	الإجابة
39.4%	13	الاحتكاك معه أكثر
33.3%	11	توضيح نوع ومدة الإصابة للتلميذ
27.3%	9	إدماجه تدريجيا في التدريب
100%	33	المجموع



#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال دراستنا للجدول وجدنا أن نسبة تقدر ب 39.4% من الأساتذة أجابوا أن الوسيلة التي يستخدمونها لإعادة الثقة بالنفس لدي التلميذ المصاب هي الاحتكاك معه أكثر وفي المقابل نجد نسبة تقدر ب 33.3% أجابوا توضيح نوع ومدة الإصابة للتلميذ بينما نسجل نسبة 27.3% منهم أجابوا بإدماجه تدريجيا في التدريب.

#### الاستنتاج:

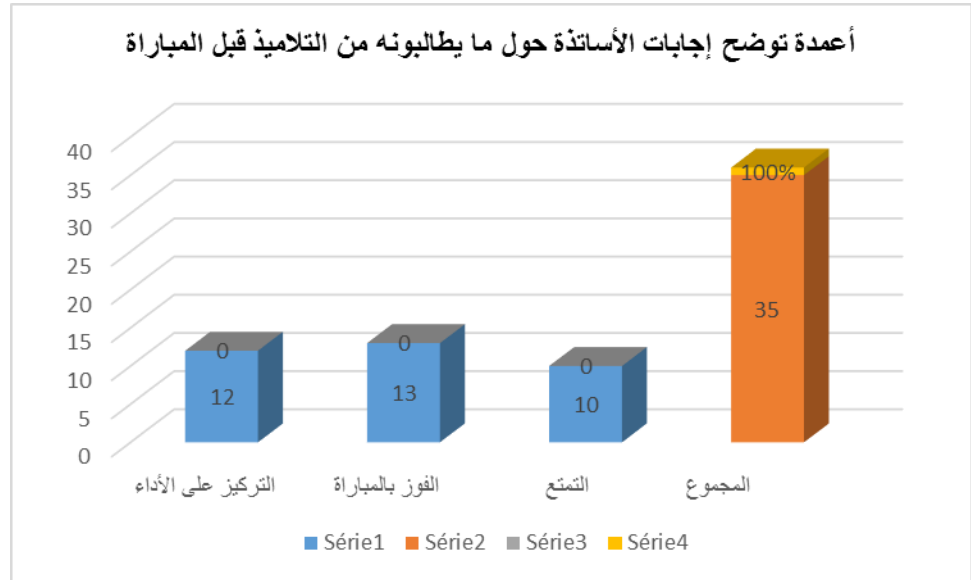
من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا نستنتج أن الأساتذة يولون الاهتمام بخدمات الإرشاد النفسي الرياضي وذلك من خلال الاحتكاك بالتلميذ المصاب، وذلك بما أن تأثير الإصابة علي التلميذ هو تأثير نفسي بالدرجة الأولى لذا يكون حلها عن طريق الإجراءات التربوية والنفسية وتبدأ بإيضاح الأستاذ للإصابة وأثارها وإعطاء تصور كامل وصحيح للتلميذ وعلى زملاء التلميذ مشاركة الأستاذ زرع الثقة بالنفس للتلميذ المصاب لأن الموقف الجماعي للتلاميذ يكون أكثر تأثيرا من الناحية التربوية وداعما لموقف الأستاذ.

السؤال السابع: بماذا تنصح تلاميذك قبل المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة بما يطالبه الأستاذ من تلاميذه قبل المباراة.

الجدول رقم (07):

النسبة %	التكرار	الإجابة
34.3 %	12	التركيز على الأداء
37.1 %	13	الفوز بالمباراة
28.6 %	10	التمتع
100 %	35	المجموع



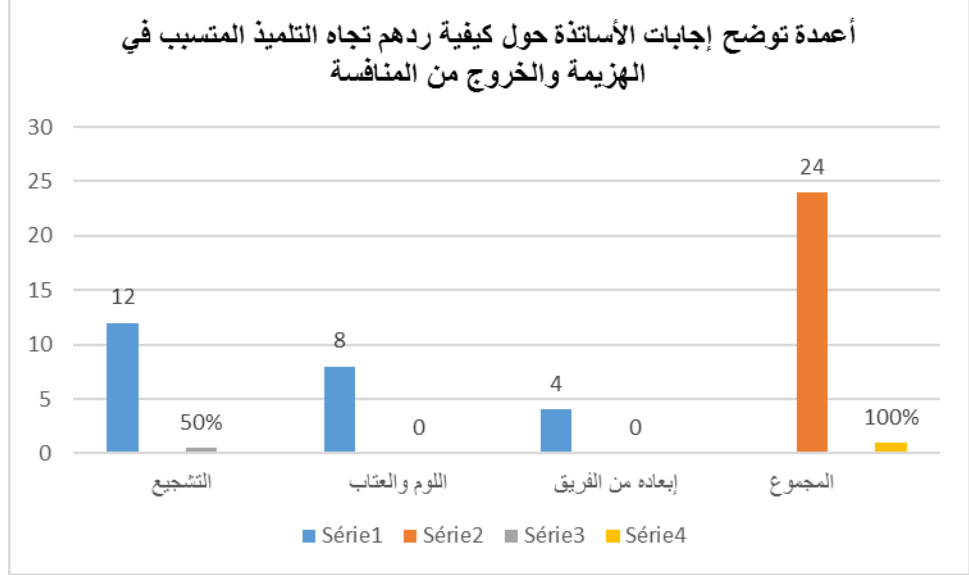
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال دراستنا للجدول وجدنا أن نسبة تقدر ب 37.1% من الأساتذة أجابوا أنهم ينصحون التلاميذ بالفوز بالمباراة وفي المقابل نجد نسبة تقدر ب 34.3% منهم أجابوا بضرورة التركيز على الأداء بينما نسجل نسبة 28.6 % منهم أجابوا بأنهم يطالبون تلاميذهم بالتمتع بالمباراة.

**الاستنتاج:** هناك عينة من الأساتذة المستجوبين يركزون في نصائحهم بمطالبة التلاميذ بالفوز بالمباراة وهذا ما يؤدي إلى فقدان التلميذ القدرة على التركيز وتتشتت أفكاره وتتتابه حالة من القلق والتوتر ما يؤثر على مردوده في المباراة وعندما يتكلم الأستاذ عن إمكانية تحقيق الفوز لفريقه علي الفريق المنافس يجب أن يكون واثقا من ذلك داخل نفسه أولا حتى يستطيع نقل هذه الثقة إلى نفوس التلاميذ وإلا انتقلت عدم ثقة هذا الأستاذ إلى نفوس التلاميذ الذين يستطيعون بسهولة من قراءة ذلك في وجه وتصرف أستاذهم.

**السؤال الثامن:** كيف يكون رد فعلك تجاه التلميذ المتسبب في الهزيمة والخروج من المنافسة؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة كيف يتعامل الأستاذ مع التلميذ المتسبب في الهزيمة والخروج من المنافسة.  
**الجدول رقم (8):**

النسبة %	التكرار	الإجابة
50 %	12	التشجيع
33.3 %	8	اللوم والعتاب
16.7 %	4	إبعاده من الفريق
100 %	24	المجموع



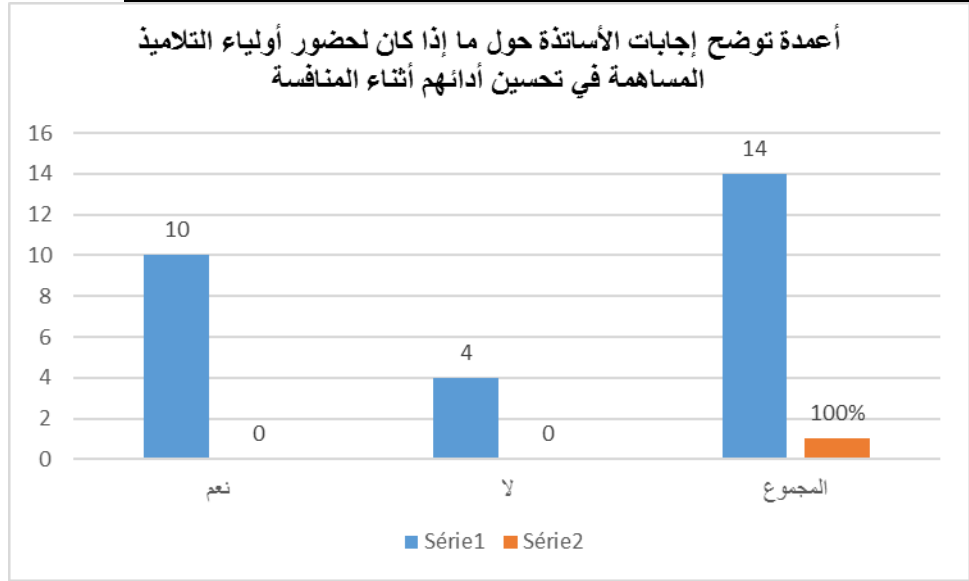
### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال دراستنا للجدول وجدنا أن نسبة تقدر ب 50% من الأساتذة أجابوا أنهم يشجعون التلميذ المتسبب في الهزيمة والخروج من المنافسة وفي المقابل نجد نسبة تقدر ب 33.3% منهم أجابوا بلومه وعتابه بينما نسجل نسبة 16.7% منهم أجابوا بإبعاده من الفريق.

**الاستنتاج:** من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا نستنتج أن فئة من الأساتذة تشجع التلميذ المتسبب في هزيمة فريقه والخروج من المنافسة غير أنه نسجل نسبة في الميدان لا يستهان بها من الأساتذة تلوم التلميذ وتعاتبه وتحمله مسؤولية الفشل وتصل إلى حد إبعاده من الفريق وهذا يفسر إهمالهم لجانب الإرشاد النفسي والذي ينعكس سلبا على أداء التلميذ وإفقاذه ثقته بنفسه نهائيا ويصل في بعض الأحيان إلى التوقف نهائيا على ممارسة النشاط.

**السؤال التاسع:** هل حضور أولياء التلاميذ يساهم في تحسين أدائهم أثناء المنافسة؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان الأستاذ يعطي أهمية لحضور أولياء التلاميذ أثناء المنافسة.  
**الجدول رقم (9):**

الإجابة	التكرار	النسبة %
نعم	10	71.4%
لا	4	28.6%
المجموع	14	100%



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نجد نسبة معتبرة من الأساتذة تقدر بـ 71.4% أجابوا بـ "نعم" أي أنهم يشجعون حضور أولياء التلاميذ وذلك ما يسمح بتحسين أدائهم أثناء المنافسة في حين نجد نسبة 28.6% منهم أجابوا بـ "لا"

### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا نستنتج أن حضور أولياء التلاميذ أثناء المنافسة من شأنه أن يساهم في تحسين أدائهم من خلال التشجيع والدعم المعنوي الكبير من أوليائهم والذي له علاقة بتقدير الذات عند التلاميذ ويشير إلى ذلك أسامة كامل راتب بقوله "تعتبر الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي لنفسه وإذا أردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شيء أكثر أهمية لكل منا من قيمة الذات ونبذل الجهد الكبير لحمايتها ويلاحظ دائما أن المدربين الناجحين يدمون قيمة الذات للاعبين بينما المدربون الضعاف غير الناجحين لا يهتمون بذلك".



المحور الثاني: للإرشاد النفسي دور في التقليل من الضغوط أثناء المنافسة.

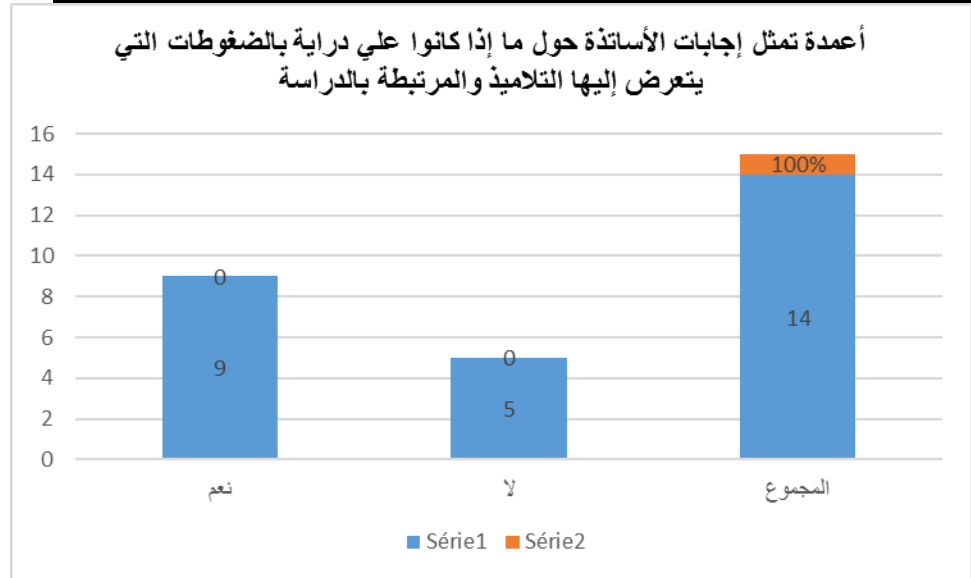
السؤال العاشر: هل أنت علي علم بالضغوطات التي يعاني منها التلاميذ المرتبطة بالدراسة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الأستاذ علي دراية بالضغوطات التي يتعرض إليها التلاميذ خارج الفريق

والمرتبطة بالدراسة.

الجدول رقم (10):

الإجابة	التكرار	النسبة %
نعم	9	64.3%
لا	5	35.7%
المجموع	14	100%



تحليل ومناقشة النتائج:

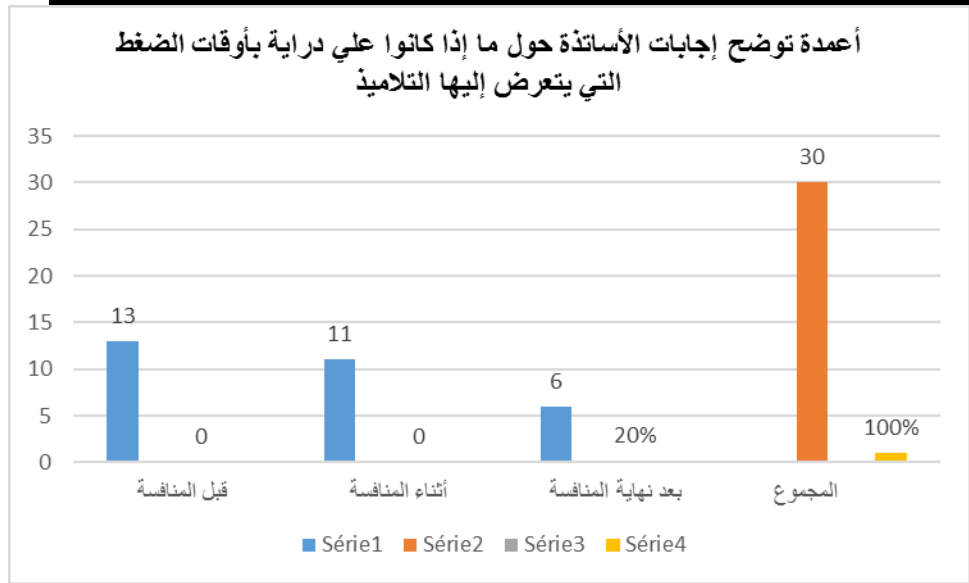
من خلال الجدول نجد نسبة معتبرة من الأساتذة تقدر ب 64.3% أجابوا ب "نعم" أي أنهم علي علم بالضغوطات التي يتعرض إليها التلاميذ والمرتبطة بالدراسة في حين نجد نسبة 35.7% منهم أجابوا ب "لا".

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا نستنتج أن فئة من الأساتذة يتواصلون مع التلاميذ خارج الفريق وهم علي علم بالضغوطات التي يتعرض إليها هؤلاء التلاميذ فيما يخص التوفيق بين متطلبات الدراسة، والتدريب والمنافسة غير أنه نسجل من جهة أخرى نسبة لا يستهان بها من الأساتذة التي أهملت هذا الجانب الهام، والذي قد يؤثر بالسلب على أداء التلميذ في المباريات وعدم إظهار كل إمكانياته الفنية.

السؤال الحادي عشر: متي يزداد الضغط عند التلاميذ؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كن الأساتذ علي دراية بأوقات الضغوط التي يتعرض إليها تلاميذه.  
الجدول رقم (11):

الإجابة	التكرار	النسبة %
قبل المنافسة	13	43.3 %
أثناء المنافسة	11	36.7 %
بعد نهاية المنافسة	6	20 %
المجموع	30	100 %



#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة تقدر ب 43.3% من إجابات الأساتذة أجابوا أن الضغط على التلاميذ يزداد قبل المنافسة وفي المقابل نجد نسبة 36.7% منهم أجابوا أثناء المنافسة في حين نسجل نسبة 20 % أجابوا بعد المنافسة.

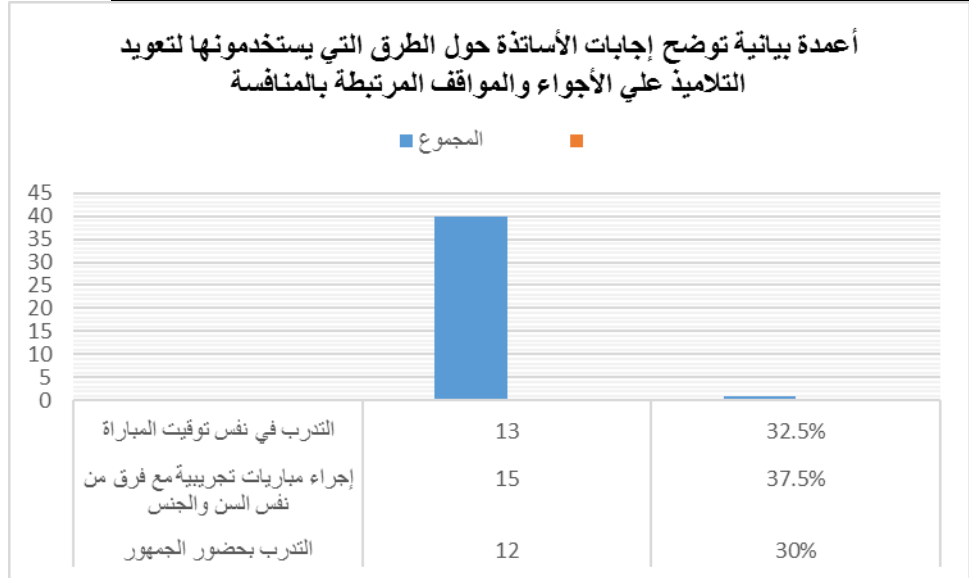
#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها سابق أن الضغط على التلاميذ يصاحبهم قبل وأثناء وبعد المنافسة وعليه وجب على الأساتذة إعداد التلاميذ وتدريبهم على جميع الصعوبات والمتغيرات التي يمكن أن تطرأ في المباريات حتى لا يتفاجأ التلميذ بها وبالتالي يكون مستعدا لها، ويمكن للأساتذ تفادي الضغط على التلاميذ قبل المنافسة من خلال عدم مطالبتهم بالنتيجة، والتركيز فقط على الأداء لكيلا يزيد من درجة التوتر والاستثارة العالية وأثناء سير المباراة يفضل تقديم النصائح والإرشادات بعيدا عن اللوم والتجريح، وفي الفترة بين الشوطين عليه تحديد الأخطاء وطرق تلافيها، وتشجيع التلاميذ علي بذل جهد أكبر وبعد الانتهاء من المنافسة لا يسمح للتلاميذ من الحزن الشديد لأن الرياضة هي فوز وخسارة ويحثهم علي التدريب التالي وعلى الاسترخاء.

**السؤال الثاني عشر:** ماذا يجب عليك استخدامه لتعويد التلاميذ على المواقف والأجواء المرتبطة بالمنافسات؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة الطرق والإجراءات التي يسلكها الأستاذ لتعويد التلاميذ على المواقف والأجواء المرتبطة بالمنافسات.

الجدول رقم (12):

النسبة %	التكرار	الإجابة
30 %	12	التدرب بحضور الجمهور
37.5 %	15	إجراء مباريات تجريبية مع فرق من نفس السن والجنس
32.5 %	13	التدرب في نفس توقيت المباراة
100 %	40	المجموع



### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة 37.5% من الأساتذة أجابوا بإجراء مباريات تجريبية مع فرق من نفس السن والجنس، في حين نجد نسبة تقدر ب 32.5% أجابوا التدرب في نفس توقيت المباراة، بينما سجل نسبة 30% قد أجابوا بالتدرب بحضور الجمهور.

### الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا تبين حرص الأساتذة على الالتزام بخدمات الإرشاد النفسي الرياضي بحيث تري ناهد رسن سكر أنه "من الضروري إجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة للمسابقة وإعادة جميع الظروف التي ممكن أن يتعرض لها التلميذ في المباراة وهذه الظروف أو الصعوبات ممكن أن تكون داخلية أو خارجية" ويجب كذلك التدرب تحت نطاق الظروف التي تتميز بها المنافسات من حيث الزمان (ليلا أو نهارا) وطوال الفترة التي تستغرقها المنافسة بالإضافة إلى الاشتراك في منافسات تجريبية مشابهة لهذه الظروف.

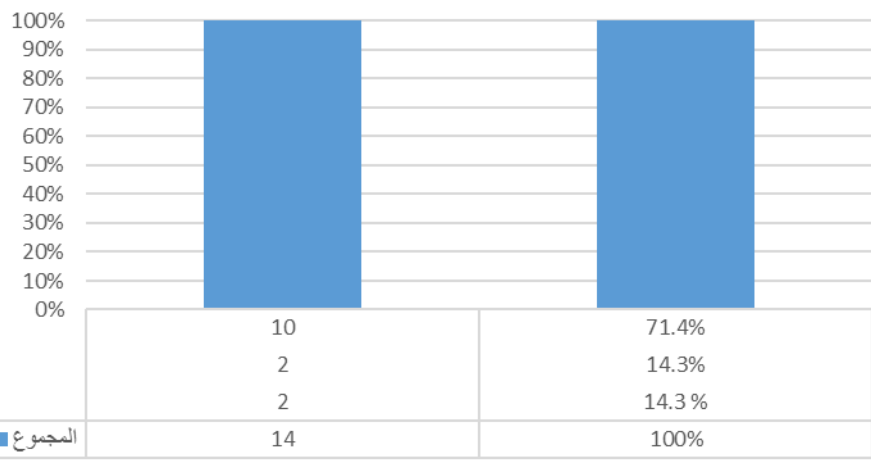
السؤال الثالث عشر: متي تعلن للتلاميذ عن التشكيلة الأساسية للمباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة التوقيت المناسب الذي يعلن من خلاله الأستاذ للتلاميذ عن التشكيلة الأساسية للمباراة.

الجدول رقم (13):

الإجابة	التكرار	النسبة %
يوم قبل المباراة	2	14.3 %
صبيحة المباراة	2	14.3 %
في غرف حفظ الملابس	10	71.4 %
المجموع	14	100 %

أعمدة بيانية توضح إجابات الأساتذة حول التوقيت الذي يعلنون فيه للتلاميذ عن التشكيلة الأساسية للمباراة



تحليل ومناقشة النتائج:

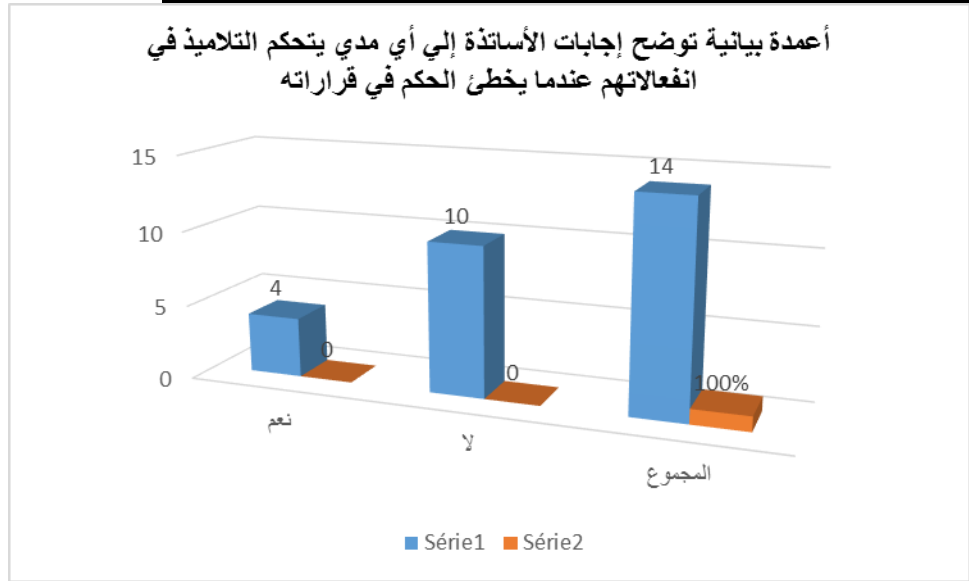
نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة معتبرة تقدر ب 71.4% من الأساتذة أجابوا أن التوقيت الذي يعلنون فيه للتلاميذ عن التشكيلة الأساسية يكون في غرف الملابس، أما نسبة 14.3% منهم أجابوا صبيحة المباراة ويوم قبل المباراة

الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها سابقا أن أغلب الأساتذة يفضلون الإعلان عن التشكيلة الأساسية للتلاميذ في غرف حفظ الملابس وهذا ما يشكل ضغطا كبيرا عليهم أثناء المباراة، ويزيد من معدل التوتر لديهم وقد يكون التوتر عضلي فيشعر التلميذ ببرودة الأطراف واضطرابات في المعدة، وكذلك الانشغال بالأفكار السلبية أي كيف سيكون مردوده، وهل هو قادر علي مجاراة المنافس، وكيف سيواجه الجمهور في الملعب فيشعر بزيادة سرعة نبضات القلب، وارتعاش الركبتين، وتوتر عضلات الرقبة وأعلي الظهر (الاستثارة) والصحيح أن الأستاذ عليه إعلام تلاميذه الذين سوف يشتركون في اللقاء قبل وقت مناسب يوم قبل المباراة ليتيح لهم التركيز والدخول في أجوائها ويشرح لهم الواجبات المطلوب تنفيذها لكل واحد منهم.

السؤال الرابع عشر: هل يتحكم تلاميذك في انفعالاتهم عندما يخطئ الحكم في قراراته.  
الغرض من السؤال: معرفة إلى أي مدى يتحكم التلاميذ في انفعالاتهم عندما يخطئ الحكم في قراراته.  
الجدول رقم (14):

النسبة %	التكرار	الإجابة
28.6%	4	نعم
71.4%	10	لا
100%	14	المجموع



#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلبية الأساتذة وبنسبة 71.4% أجابوا ب "لا" أي أن تلاميذهم لا يتحكمون في انفعالاتهم عندما يخطئ الحكم في قراراته ونجد نسبة تقدر ب 28.6% أجابوا ب "نعم" الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا أن نسبة معتبرة من التلاميذ لا يتحكمون في انفعالاتهم عندما يخطئ الحكم في قراراته وهذا يعود إلى غياب استخدام خدمات الإرشاد النفسي في تحضير التلاميذ أثناء المنافسات من طرف الأساتذة، وذلك بمطالبة هؤلاء التلاميذ بتحقيق النتيجة وعلي أهمية المباراة، وهذا ما يشكل عليهم ضغطا ويزيد من درجة التوتر والعصبية لديهم ويكون التلميذ في حالة استئثار عالية وفي بعض الأحيان يكون الأستاذ هو السبب عندما يتخذ موقفا مضادا نحو حكم المباراة خاصة عندما يتأخر الفريق في النتيجة ويصبح الحكم غالبا كبش الفداء للفريق وبالتالي يشعر التلاميذ أن نتائج المسابقة ليست تحت سيطرتهم، أو شعورهم باليأس نتيجة ذلك تنقص الدافعية ولا يحتفظون بالجهد المثالي كما علي الأستاذ تعليم التلميذ تقبل نتيجة المباراة مها تكن والتخلص من أي انفعال زائد ممكن أن يعرضه إلي تصرف غير لائق ومصافحة الحكم ولاعبي الخصم.

المحور الثالث: يساعد الإرشاد النفسي في تماسك الفريق.

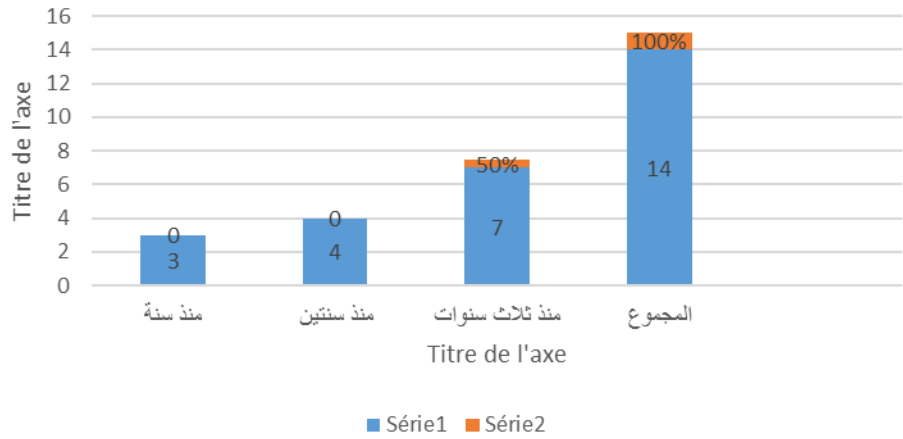
السؤال الخامس عشر: منذ متي وأنت تشرف على هذا الفريق المشارك في المنافسات؟

الغرض من السؤال: معرفة هل للأستاذ أقدمية في الفريق المشارك في المنافسات.

الجدول رقم (15):

النسبة %	التكرار	الإجابة
21.4%	3	منذ سنة
28.6%	4	منذ سنتين
50%	7	منذ ثلاث سنوات
100%	14	المجموع

أعمدة بيانية توضح إجابات الأساتذة حول أقدمية تواجدهم في الفريق المشارك في المنافسات



تحليل ومناقشة النتائج:

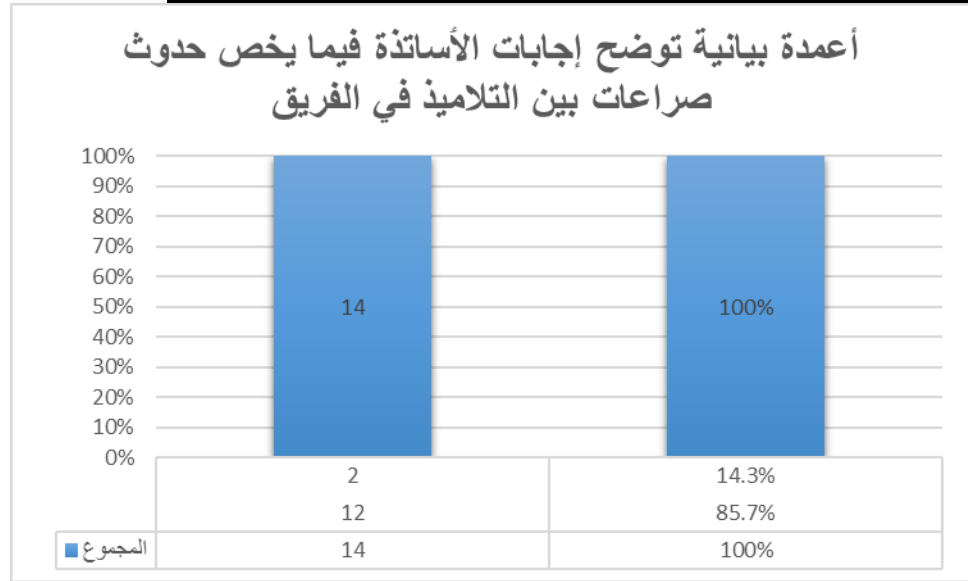
من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة تقدر ب 50% من الأساتذة أجابوا أن مدة تواجدهم في الفريق منذ ثلاث سنوات في حين يأتي في المرتبة الثانية نسبة تقدر ب 28.6% من أجابوا منذ سنتين وفي الأخير نسجل نسبة تقدر ب 21.4% أجابوا منذ سنة.

الاستنتاج:

نستنتج أن 50% من الأساتذة لهم أقدمية تواجدهم في تدريب الفرق المشاركة في منافسات الرياضة المدرسية وهذا ما ذهب إليه إخلاص محمد عبد الحفيظ بقوله "لقد أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت من قبل أن استقرار الجماعة يؤدي إلي زيادة تماسكها بمعنى أنه كلما ازدادت فترة بقاء الفريق وأعضائه معا كلما كان ظهور التماسك أكثر احتمالا وكلما أصبح الفريق أكثر تماسكا وكلما كان اختيار الأعضاء لترك الفريق أقل احتمالا".

السؤال السادس عشر: هل تحدث صراعات بين التلاميذ في الفريق؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الأستاذ علي علم بحدوث صراعات بين التلاميذ في الفريق.  
الجدول رقم (16):

الإجابة	التكرار	النسبة %
نعم	12	85.7%
لا	2	14.3%
المجموع	14	100%



#### تحليل ومناقشة النتائج:

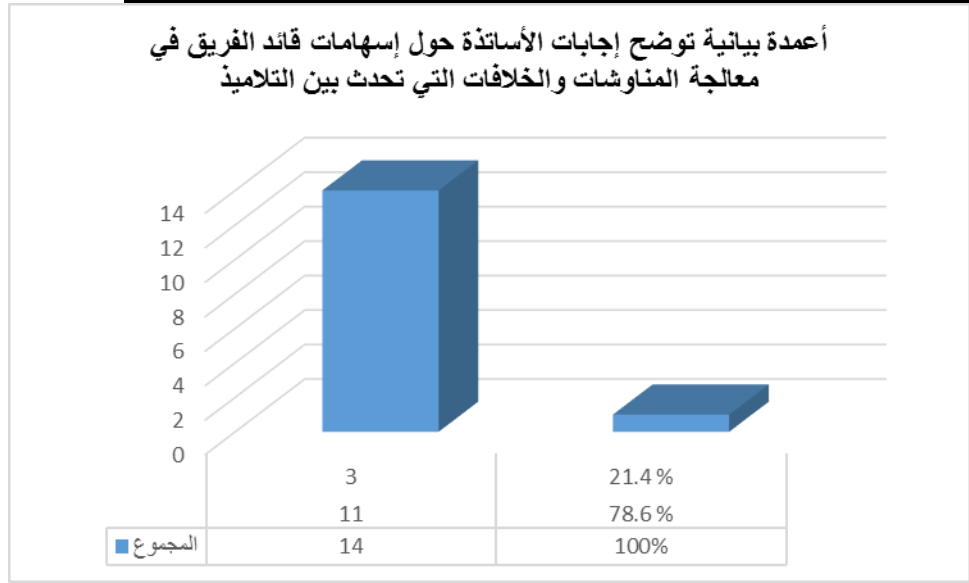
نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة معتبرة من الأساتذة تقدر بـ 85.7% أجابوا بـ "نعم" أي أنه تحدث صراعات بين التلاميذ في الفريق ونجد نسبة تقدر بـ 14.3% أجابوا بـ "لا".

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها سابقاً أن نسبة معتبرة من الأساتذة تقر بوجود وحدوث صراعات بين التلاميذ في الفريق وهذا يثبت ضعف الأساتذة في التحكم في خدمات الإرشاد النفسي الرياضي الذي يعمل علي تحقيق التماسك من خلال تجنب تشكيل الأحزاب أو التكتلات الاجتماعية في الفريق، والعمل علي إشراك التلاميذ في تخطيط التدريب الرياضي وتنفيذه وتقييمه، وتنمية الاعتزاز بالنفس لدي التلاميذ وتعتبر بذلك من العوامل التي تشعر كل تلميذ بقيمته ومكانته، وعدم التمييز بين التلاميذ سواء أكانوا احتياطيين أو أساسيين، والعمل علي تقوية الاتصالات بينهم، وعقد اجتماعات دورية لحل الصراعات القائمة وتفسير الأدوار الفردية والجماعية لديهم.

السؤال السابع عشر: هل يساهم قائد الفريق في معالجة المناوشات والخلافات التي تحدث بين التلاميذ؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لقائد الفريق دور في معالجة الخلافات والمناوشات التي تحدث بين التلاميذ.  
الجدول رقم (17):

الإجابة	التكرار	النسبة %
نعم	11	78.6 %
لا	3	21.4 %
المجموع	14	100 %



#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة معتبرة من الأساتذة تقدر ب 78.6% أجابوا ب "نعم" أي أن لقائد الفريق الفضل في المساهمة في معالجة المناوشات والخلافات التي تحدث بين التلاميذ في الفريق ونجد نسبة تقدر ب 21.4% أجابوا ب "لا".

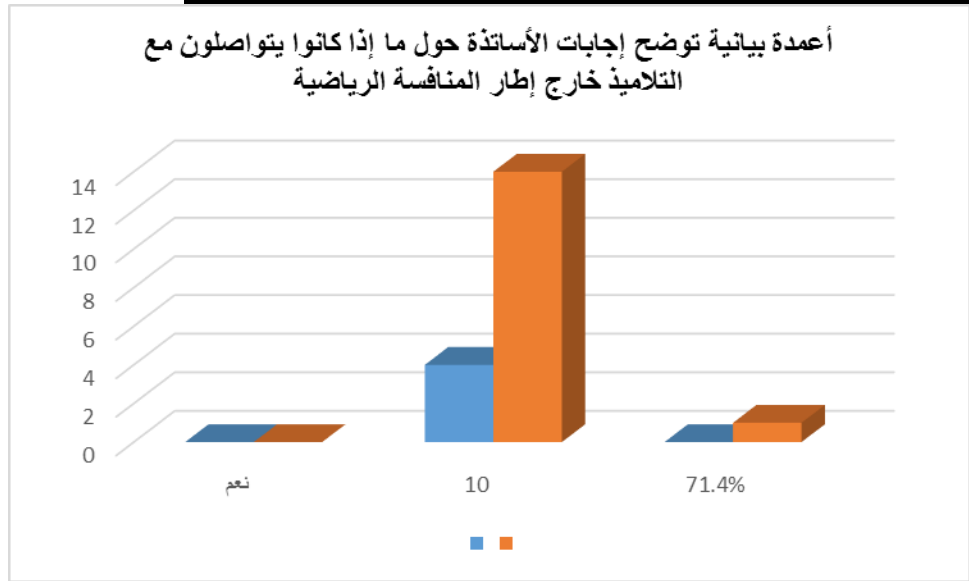
#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها سابقاً أن نسبة معتبرة من الأساتذة تثمن وتشرك قائد الفريق في مساعدتهم على حل الخلافات والمناوشات التي تحدث بين التلاميذ والتي من شأنها أن تؤثر على تماسك الفريق ويرى السيد أكرم ممدوح " أن نجاح أي فريق رياضي في تحقيق أهدافه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتوافر القيادة المناسبة فقائد الفريق يلعب دوراً هاماً في العمل على تماسك الفريق، ورفع الروح المعنوية له، وبالتالي زيادة جاذبية الفريق لأعضائه" وذلك للمكانة المحترمة التي يحتلها في وسط المجموعة فهو حلقة الوصل بين التلاميذ وأستاذهم ويعمل على تقريب وجهات النظر وتحسين المناخ بينهم.



السؤال الثامن عشر: هل تتواصل مع التلاميذ خارج إطار المنافسة الرياضية؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الأساتذة يتواصل مع تلاميذهم خارج إطار المنافسة الرياضية.  
الجدول رقم (18):

الإجابة	التكرار	النسبة %
نعم	10	71.4%
لا	4	28.6%
المجموع	14	100%



#### تحليل ومناقشة النتائج:

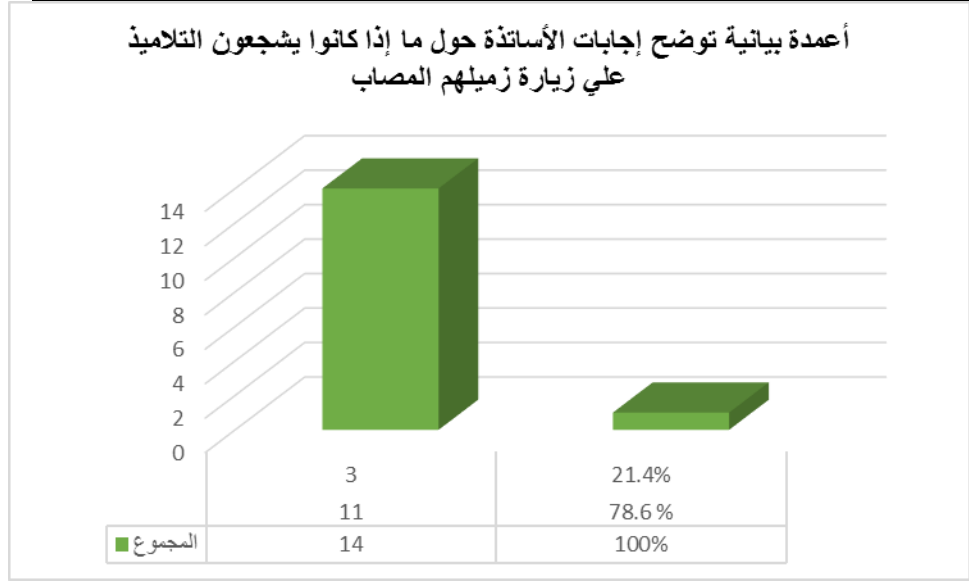
من خلال الجدول نجد نسبة معتبرة من الأساتذة والتي تقدر بـ 71.4% أجابوا بـ "نعم" أي أنهم يتواصلون مع التلاميذ خارج إطار المنافسة الرياضية في حين نجد نسبة تقدر بـ 28.6% منهم أجابوا بـ "لا".

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها سابق أن نسبة معتبرة من الأساتذة يعملون على التواصل مع التلاميذ في الفريق خارج إطار المنافسة الرياضية وهذا من شأنه أن يقوي علاقاتهم وتحقيق التقارب أكثر فأكثر ويشعرهم بقيمتهم ومكانتهم داخل المجموعة وهذا ما يقوي روابطهم، وتنمية اعتزازهم ويزيد من جاذبيتهم وتماسكهم نحو الفريق وباعتبار أن التلاميذ من فئة الأشبال وهي مرحلة المراهقة الوسطي، وما تمتاز به من تغيرات نفسية وفسيولوجية واضطرابات انفعالية، مشاكل اجتماعية، عاطفية وجب الاهتمام أكثر بهذه الشريحة خارج الميدان للسماح لهم عن التعبير عما يجول في خواطرهم وتحقيق رغباتهم الشخصية من خلال برامج إرشادية فعالة.

السؤال التاسع عشر: هل تشجع التلاميذ لزيارة زميلهم المصاب؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الأستاذ يشجع التلاميذ على زيارة زميلهم المصاب.  
الجدول رقم (19):

النسبة %	التكرار	الإجابة
78.6 %	11	نعم
21.4 %	3	لا
100 %	14	المجموع



#### تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول أن نسبة معتبرة من الأساتذة والتي تقدر بـ 78.6 % أجابوا بـ "نعم" أي أنهم يشجعون التلاميذ على زيارة زميلهم المصاب في حين نسجل نسبة تقدر بـ 21.4 % من الأساتذة أجابوا بـ "لا".

#### الاستنتاج:

نستنتج من النتائج المتحصل عليها سابقا أن نسبة معتبرة من الأساتذة تقوم بعملية الإرشاد النفسي وذلك من خلال تشجيعهم للتلاميذ بزيارة زميلهم المصاب لتشجيعه ورفع معنوياته وإشعاره بالمكانة التي يحتلها في الفريق وذلك للحفاظ على تماسك الجماعة والعمل على بث روح التعاون وتوطيد العلاقات والروابط أكثر بينهم ودرجة حبهم ومزاملتهم لبعضهم البعض.

5- عرض وتحليل مناقشة نتائج المقابلة مع الأمين العام للرابطة الولائية للرياضة المدرسية لولاية البويرة.

أسئلة عامة حول الإرشاد النفسي

1- ماذا يمثل لك الإرشاد النفسي الرياضي؟

الغرض من السؤال: معرفة الامكانيات العلمية فيما يخص موضوع الإرشاد النفسي الرياضي في نظر القائمين على الرياضة المدرسية في الولاية.

تحليل ومناقشة النتائج: بعد مقابلة الامين العام وبعض أعضاء المكتب من الرابطة الولائية للرياضة المدرسية

بالولاية أجمعوا على أن الإرشاد النفسي هو:

-مساعدة التلاميذ على تنمية الثقة في أنفسهم.

-السماح للتلاميذ بإبراز قدراتهم وتحسين ادائهم في الميدان.

-مساعدة التلميذ علي التخلص من الضغوط النفسية في المنافسات خاصة الذين يشاركون لأول مرة.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن الإرشاد النفسي الرياضي يعمل على تنمية ثقة التلاميذ بأنفسهم والسماح لهم بإبراز قدراتهم

وذلك من خلال مساعدتهم على التخلص من الضغوط المرتبة بالمشاركة في المنافسات ونخص بالذكر الذين

يفتقرون إلى خبرة المشاركة.

**السؤال الثاني:** هل أنتم مع فكرة تواجد مرشد نفسي متخصص يرافق الفرق الرياضية المدرسية أثناء المنافسات؟ وهل قمتم بإعداد مخطط وبرنامج لذلك من قبل؟

#### تحليل ومناقشة النتائج:

بعد مقابلة الأمين العام والمدير الفني للرابطة الولائية وطرح السؤال الموجه إليهم والمتعلق بوجهة نظرهم حول ضرورة تواجد مرشد نفسي متخصص يرافق الفرق المشاركة فكانت إجاباتهم كما يلي:  
- نعم نحن مع فكرة مرافقة مرشدين نفسانيين لفرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات.  
- **الشرط الثاني من السؤال:**

فيما يخص إعدادهم لبرنامج ومخطط عمل لذلك من قبل فأجابوا على هذا النحو:  
- اقترحنا على الاتحادية بوضع مرشدين خلال البطولات الوطنية النهائية لتقديم العون للتلاميذ والأساتذة.  
- كما اقترحنا على الأقل بوضع مرشد نفسي متخصص في كل رابطة ولائية يعمل على تكوين الأساتذة ويقدم ملتقيات وأيام تكوينية لفائدة التلاميذ إلا أن المشروع بقي حبرا على ورق.  
- كما أن الأساتذة أغلبهم تلقوا التكوين اللازم في الجامعات فيما يخص الإرشاد والتحضير النفسي ولهذا هناك عزوف عن الاهتمام بهذا الموضوع الذي هو جد هام بحكم خبرتنا في الميدان.

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن الرابطة تولي الاهتمام لتواجد مرشدين متخصصين يرافقون الفرق المدرسية أثناء المنافسات وذلك حرصا منهم على تقديم العون للتلاميذ الذين يعانون من الضغوطات المرتبطة بالمنافسة وأنهم قاموا باقتراحات جوهرية من أجل الاستفادة من هؤلاء المرشدين في المسابقات الوطنية وتقديم ملتقيات وأيام تكوينية لفائدة الأساتذة والتلاميذ بالولاية إلا أنهم لم يتمكنوا من تجسيد المشروع على أرض الواقع لعدم اهتمام الاتحادية بالموضوع وربما لاعتقادهم بأن الأساتذة خريجي الجامعات لقد تلقوا التكوين اللازم فيما يخص الإرشاد النفسي يسمح لهم بتولي الموضوع.

**السؤال الثالث:** ماهي الاقتراحات التي توجهونها للقائمين على الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية حول موضوع الإرشاد النفسي؟

**الغرض من السؤال:** معرفة وجهة نظر ورأي القائمين على الرابطة الولائية للرياضة المدرسية فيما يخص موضوع الإرشاد النفسي.

**تحليل ومناقشة النتائج:** بعد مقابلة الأمين العام والاستماع لإجاباته حول السؤال الموجه والمتعلق بالاقتراحات التي يوجهونها للقائمين على الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية قام بذكر ما يلي:

-تكوين الأساتذة فيما يخص الإرشاد النفسي الرياضي وذلك بالتنسيق مع وزارة الشباب والرياضة للحصول على شهادات تدريب.

-الاستعانة بمرشدين أو أخصائيين نفسانيين في المجال الرياضي لمرافقة الفرق المشاركة في المنافسات.

-وضع برنامج تكويني لأساتذة الولاية عبر ملتقيات دورية تسهر عليها الرابطة الولائية والاتحادية الجزائرية.

#### الاستنتاج:

نستنتج ما سبق ذكره أن الرابطة الولائية وعلي رأسها الأمين العام تحرص على تكوين الأساتذة فيما يخص الإرشاد النفسي وحصولهم على شهادات تدريب معتمدة من الوزارة ووضع مخطط وبرنامج عمل لفائدة أساتذة الولاية لتلقي محاضرات تكوينية دورية (شهرية) وكذلك الاستعانة بأخصائيين نفسانيين مختصين في المجال الرياضي لمرافقة الفرق المشاركة في المنافسات.

**المحور الأول:** للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ خلال المنافسة.

**السؤال الأول:** برأيك ماهي الأسباب التي تساهم في فقدان أو تراجع ثقة التلاميذ بأنفسهم خلال مشاركتهم في منافسات الرياضة المدرسية؟

وكيف يساهم الإرشاد النفسي في إعادة الثقة لدى التلاميذ خلال المنافسات برأيك؟

**الغرض من السؤال:** معرفة أسباب تراجع الثقة عند التلاميذ خلال مشاركتهم في منافسات الرياضة المدرسية. وهل للإرشاد النفسي دور في إعادة الثقة لديهم.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

بعد مقابلة الأمين العام وطرح السؤال الموجه إليه والمتعلق بأسباب تراجع ثقة التلاميذ في أنفسهم خلال مشاركتهم في المنافسات فكان الرد كما يلي:

-نقص التحضير النفسي من طرف الأساتذة لهؤلاء التلاميذ.

-نقص الخبرة في المشاركة في المنافسات.

-عدم التحضير الجيد للمنافسة نفسيا وبدنيا وفنيا.

#### الشرط الثاني من السؤال:

يساهم الإرشاد النفسي بإعادة الثقة للتلاميذ من خلال تحضيرهم نفسيا من قبل الأستاذ أي عليه عدم مطالبتهم بتحقيق النتائج سريعا وإنما تحسين مردودهم في اللعب خاصة في بداياتهم الأولى في المنافسات.

#### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق ذكره أن أسباب فقدان أو تراجع ثقة التلاميذ بأنفسهم حسب القائمين على الرياضة المدرسية بالولاية هو صعوبة اندماج التلاميذ مع جو المنافسة الذي هو جديد عليهم بفعل نقص خبرتهم في المشاركة وعدم تلقيهم التحضير النفسي الجيد من طرف الأساتذة لمثل هاته المنافسات التي تتطلب استخدام أساليب الإرشاد النفسي لتنمية الثقة بالنفس لديهم، ويرجع الأمر كذلك إلى نقص فادح في التحضير البدني والفني وهذه العوامل مهمة بحيث لا يمكن مجارة فرق لها مستوى وتحضير علي أعلى مستوي ما يؤثر سلبا على نفسية التلميذ ويدخله الشك في قدراته ويتراجع مستواه في المباريات وبالتالي يفقد ثقته بنفسه.

وفي الشرط الثاني من السؤال نلاحظ أن الجواب كان منطقيا أي علي الأستاذ كمرشد نفسي وضع أهداف تتناسب ولا تفوق مستوي التلميذ وعدم مطالبته بالنتائج وإنما التركيز يكون على الأداء فقط للسماح لهم بإبراز إمكانياتهم دون ضغط أو خوف والاستمتاع بالمشاركة وتشجيعهم على الجهد المبذول وتحفيزهم أكثر وعدم لومهم على الهزيمة وإنما مناقشة أخطائهم والعمل على تصحيحها للتقدم والنجاح في المستقبل وهذا ما يعزز الثقة لديهم.

-المحور الثاني: للإرشاد النفسي دور في التقليل من الضغوط أثناء المنافسة.

السؤال الأول: ما رأيك في الضغوطات التي يعاني منها التلاميذ خلال المنافسات؟

وكيف يمكن مساعدة هؤلاء التلاميذ لمواجهة تلك الضغوطات؟

الغرض من السؤال: معرفة وتحديد أنواع الضغوط التي يتعرض إليها التلاميذ خلال المنافسات

وكيف للإرشاد أن يساعد هؤلاء التلاميذ لمواجهة تلك الضغوطات.

### تحليل ومناقشة النتائج:

بعد مقابلة الأمين العام وطرح السؤال الموجه إليه والمتعلق بالضغوطات التي يعاني منها التلاميذ

خلال المنافسات فكان جوابه كما يلي:

-الخوف من عدم تحقيق النتائج الإيجابية والفشل في المنافسة.

-التخوف من المنافس والمحيط كالجماهير والتحكيم.

عدم التركيز والتوتر والتحجج بالمرض.

### الجواب على الشرط الثاني من السؤال:

-تعويد التلاميذ على المنافسات بإجراء مباريات ودية كثيرة.

-تقديم التحضير النفسي للتلاميذ قبل المشاركة في المنافسة من طرف الأستاذ.

-عدم الضغط على التلاميذ لتحقيق النتائج.

-الحديث إليهم كثيرا قبل المباريات.

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق ذكره ان الضغوط التي يتعرض إليها التلاميذ خلال المنافسات متعلقة بالخوف من عدم تحقيق النتائج والفشل والخروج من المنافسة وتأثير عامل المحيط من جماهير وحكام وقوة المنافس وكذلك عدم التركيز بفعل القلق والتوتر الذي يصاحب التلميذ ما يجعله يتحجج بالمرض لرفض المشاركة لأنه تحت ضغط شديد لا يقوي على مواجهته، وهذا يعبر على افتقاده لخدمات الإرشاد النفسي والتي من خلال الشرط الثاني من السؤال قد أصاب إلى حد بعيد في أساليب وطرق الإرشاد النفسي التي تعمل تحضير التلاميذ في نفس الظروف المشابهة للمباريات أي التدريب بحضور الجماهير وإجراء مباريات تجريبية مع نفس سن المنافسين والمرافقة النفسية للتلاميذ بالنقرب إليهم أكثر والحديث الإيجابي معهم وتشجيعهم على الأداء، دون مطالبتهم بضرورة تحقيق الفوز لإبعادهم من الضغط والسماح لهم بالتركيز والهدوء، وإعطائهم وقت للخروج للتنزه وخلق جو المرح كلها عوامل وبرامج إرشادية تعمل على إخراجهم من ضغط المنافسة.

**المحور الثالث:** يساعد الإرشاد النفسي في تماسك الفريق.

**السؤال الأول:** كيف يمكن للإرشاد النفسي أن يساهم في تماسك الفريق المشارك في منافسات الرياضة المدرسية؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة هل للإرشاد النفسي الرياضي دور في المساهمة في تماسك الفرق المشاركة في المنافسات.

### تحليل ومناقشة النتائج:

بعد مقابلة الأمين العام وطرح السؤال الموجه إليه والمتعلق هل للإرشاد النفسي أن يساهم في تماسك الفرق المشاركة في منافسات الرياضة المدرسية فكان الرد بهذا الشكل:

-نعم بإمكان الإرشاد النفسي المساهمة في تماسك الفرق وذلك من خلال تلقي المساندة من طرف مدير المؤسسة التربوية للتلاميذ والأساتذة وتحفيزهم ماديا ومعنويا وتوفير المنشآت والعتاد الرياضي للتدريب والبدلات الرياضية.  
-تشجيع التعاون بين التلاميذ والتأزر فيما بينهم.  
-المشاركة الدائمة للمؤسسة في المنافسات.  
-الحفاظ على عناصر الفريق لمدة ثلاث سنوات.

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق ذكره أن الإرشاد النفسي الرياضي يساهم في تحقيق التماسك لدي فرق الرياضة المدرسية من خلال التشجيع الذي يتلقاه التلاميذ والأساتذة من طرف مدير المؤسسة التربوية، وذلك بتوفيره العتاد الرياضي وشراء البدلات الرياضية للتلاميذ لتوحيد زيهم لإعطاء هوية للفريق، وتشجيع التعاون بين أعضاء الفريق من طرف الأستاذ بالتواصل خارج المنافسة بزيارة المريض والمصاب والوقوف جنبا إلى جنب في الظروف الطارئة والاستقرار في التشكيلة لمدة ثلاث سنوات تعزز من الروابط بين التلاميذ وتشكيل جو عائلي وتنمية التفاهم، وتقريب وجهات النظر فيما بينهم، والتعود على المشاركة واكتساب تقاليد النجاح والفوز بالكؤوس لتشريف المؤسسة والرابطة في المحافل الولائية والوطنية.



## 5-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الخاصة بالأساتذة:

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى دراسة " أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدي فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات. (14-17) سنة. قمنا بطرح ثلاث أسئلة جزئية متفرعة عن الإشكالية العامة، ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الدراسة الميدانية. ومن خلال توزيع الاستبيان وجمع البيانات توصلنا إلى النتائج التي سبق عرضها وتحليلها بمختلف الأساليب الإحصائية، وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها في ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي.

## 5-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى: " للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة".

بعد عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على مجموعة من الأساتذة وبعد عملية التحليل تم التوصل إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد تطرقنا إليها من خلال فرضيات بحثنا وانطلاقا من الفرضية الأولى التي تنص علي " للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة".

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الأسئلة المتعلقة بالمحور الأول ومن خلال الجداول رقم (05) ، (06) (07) ، (08) ، (09) والنسب المئوية التي توصلنا إليها تظهر وتبين لنا فعلا أن للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة وكمثال على ذلك نأخذ ما أكده الأساتذة من خلال أجوبتهم على السؤال (5) بنسبة 78.6% أي أنهم يملكون تلاميذ يتميزون بالثقة بالنفس.

من العوامل المهم في تنمية ثقة اللاعبين بأنفسهم هي سمعة المدرب وقدرته على استثارة اللاعبين وحثهم للسعي المستمر لتحقيق الفوز علي المدرب في فترة ما قبل المباراة أن يركز على ما يجب أن يؤديه اللاعبون أثناء المباراة ولا يجوز في هذا اليوم التركيز على نواقص اللاعبين والأخطاء الممكن أن تحدث لأن ذلك يخفض من ثقة اللاعبين بأنفسهم ويمكن أن يقعوا في الأخطاء نفسها (أحمد عريبي عودة، 2015، ص58).

وكذلك تحديد أهداف ومسؤوليات واضحة ومحددة للرياضي تتناسب مع قدراته الشخصية، وحالته التدريبية وتوفير فرص النجاح التي تتناسب مع قدراته واستعداداته، وإشراكه في منافسات متدرجة الصعوبة، وعدم تحميله مسؤولية الفشل خاصة أمام زملائه، إشراكه في مباريات كثيرة تزيد من ثقته بنفسه ومن إمكانياته الفردية.

ومن خلال أجوبة الأساتذة على السؤال (06) فيما يخص الوسائل التي يستخدمها الأستاذ لإعادة الثقة بالنفس للتلميذ المصاب فكان الجواب هو الاحتكاك معه بدرجة أولى، توضيح نوع ومدة الإصابة للتلميذ بدرجة ثانية وإدماجه في التدريب بدرجة ثالثة، كلها عوامل تساهم في إعادة الثقة للتلميذ المصاب وبالتالي يعكس مدي اهتمام الأساتذة بتلاميذهم وهذه من أساليب الإرشاد النفسي الرياضي. «على الرياضي معرفة نوع الإصابة ومدي تأثيرها إن هذه المعرفة تتيح له كي يتفاعل مع مشكلته وأثارها الروحية وأن يوجه إرادته نحو الطريق الذي يساعد في تجاوز آثار الإصابة وأن تنمية الثقة بالنفس من العوامل المهمة والمساعدة في تجاوز آثار الإصابة الرياضية.

ومن الأمور الأخرى إبعاد الرياضي عن الحالة التي سببت الإصابة والتدرج في التدريب لتقوية الثقة بالنفس وإلى أن يرجع الرياضي إلى مستواه الاعتيادي وعدم استعجال النتائج التي تتكون ذات مردود عكسي يؤدي إلى تثبيت

أثر الإصابة في نفسية الرياضي. وعلى اللاعبين مشاركة المدرب في زرع الثقة بنفس اللاعب المصاب لأن الموقف الجماعي للاعبين يكون أكثر تأثيراً من الناحية التربوية. (احمد عريبي، 2015، ص 129-130).

ومما سبق ذكره نستنتج أن الفرضية الأولى والتي مفادها "للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ خلال المنافسة" قد تحققت.

### 5-2-3- مقارنة النتائج بالفرضية الثانية:

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الأسئلة المتعلقة بالمحور الأول ومن خلال الجداول رقم (10) (12) (13) (14) والنسب المئوية التي توصلنا إليها تبين لنا فعلاً أن معظم الأساتذة يؤكدون على أن للإرشاد النفسي دور في التقليل من الضغوط أثناء المنافسة وكمثال على ذلك نأخذ ما أكدته الأساتذة من خلال أجوبتهم على السؤال (10) أي أنهم على دراية بالضغوطات التي يتعرض إليها التلاميذ خارج الفريق والمرتبطة بالدراسة. ومن أمثلة ذلك "أوضح اللاعب للمدرب أنه يعاني من ضغوط نفسية شديدة خلال الشهر الماضي، تتمثل في أن لديه امتحانات دراسية في وقت قريب ويشعر أنه متأخر في دراسته، بسبب أنه يركز معظم جهده في التدريب لأن هناك فرصة لاختياره ضمن فريق المنتخب. (أسامة كامل راتب، 2004، ص 209). ويمكن لنا أن نؤكد ذلك أيضاً من خلال الجدول رقم (12) والتي تتضح لنا فيها الطرق والإجراءات التي يسلكها الأساتذة لتعويد التلاميذ على المواقف والأجواء المرتبطة بالمنافسات فجاءت إجاباتهم بالدرجة الأولى إجراء مباريات تجريبية مع فرق من نفس السن والجنس، ثم يأتي في الدرجة الثانية التدريب في نفس توقيت المباراة، ويأتي في الدرجة الثالثة والأخيرة التدريب بحضور الجمهور وهي كلها عوامل تساهم في تعويد التلاميذ على الظروف المرتبطة بالمنافسة. وهذا ما ذهب إليه محمد حسن علاوي بقوله "يجب الاهتمام بعامل الجمهور الرياضي للمنافسات الرياضية في عملية الإرشاد النفسي وذلك بتهيئة اللاعبين وإعدادهم نفسياً لمواجهة الضغط الذي يمارسه هذا الجمهور". وأشار أحمد عودة بقوله "علي المدرب أن يعرف الظروف المحيطة بالمباراة من أرضية الملعب والجمهور الذي يحضر وتوقيت المباراة، هل هي في الصباح أم في المساء، حكم المباراة، والظروف الجوية كل هذه تساعد من اتخاذ القرار المناسب سواء في وضع تشكيلة الفريق، أو وضع الخطة المناسبة للمباراة، وينبغي ألا يختلف التدريب اليومي في الأيام التي تسبق إقامة المباراة بقدر الإمكان عن النظام العادي الذي اعتاد عليه اللاعبون". وكذلك التدريب مع بعض المنافسين الذين يتميزون بنفس خصائص الفريق لإمكان تطبيق بعض النواحي مهارية والخطية المعينة، والاشتراك في منافسات مشابهة لهذه الظروف لقاءات ودية... إلخ.

ومما سبق ذكره نستنتج أن الفرضية الثانية والتي مفادها "للإرشاد النفسي دور في تقليل الضغوط على التلاميذ أثناء المنافسة" قد تحققت.

### 5-2-4- مقارنة النتائج بالفرضية الثالثة:

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الأسئلة المتعلقة بالمحور الأول ومن خلال الجداول رقم (15) ، (16) ، (17) (18) ، (19) والنسب المئوية التي توصلنا إليها تبين لنا فعلاً أن معظم الأساتذة يؤكدون على أن الإرشاد النفسي يساعد في تماسك الفريق، وكمثال على ذلك نأخذ ما أكدته هؤلاء من خلال أجوبتهم على السؤال (16) أي أن أغلبية

الأساتذة بنسبة تقدر ب (85.7%) يقرون بحدوث صراعات بين التلاميذ في الفريق وهي من العوامل التي تؤثر سلبا على تماسك الفريق وهذا ما يشكل حدوث تصدعات في وسط أعضاء الفريق. ويعتبر تماسك الفريق الرياضي أحد الخصائص المميزة لفرق الرياضات الجماعية خاصة لذا وجب تجنب تفكك الجماعة الرياضية والتي ينتج غالبا عنها بعض المظاهر السلبية لسلوك اللاعبين مثل التمرد والعصيان، والعمل على حلها وذلك من خلال تدخل المرشد النفسي بعقد اجتماعات دورية لحل الصراع القائم، وإشراك اللاعبين في اقتراح تخطيط التدريب وتنفيذه من العوامل التي تشعره بالقيمة والمكانة التي يحتلها في الفريق، إقامة لوائح وقوانين تحدد العلاقات بين أعضاء الفريق والأهداف الموضوعية، تشجيع العلاقات التعاونية بين اللاعبين نحو تحقيق الهدف الجماعي. (أكرم السيد ممدوح، 2018، ص113).

وما يؤكد لنا أيضا على أن الإرشاد النفسي يساهم ويساعد على تماسك الفريق من خلال نتائج الجدول رقم (17) أي نسبة تقدر ب (78.6%) من الأساتذة أكدوا على أن لقائد الفريق فضل المساهمة في معالجة المناوشات والخلافات التي تحدث بين التلاميذ، وهذا من شأنه أن يسهل للأستاذ عملية الاتصال بأعضاء الفريق، ويكون حلقة الوصل بينه وبين الفريق كحل للصعوبات، ونقل وجهة نظر اللاعبين بفضل مكانته المحترمة وقيمتهم في الفريق وعلاقته الطيبة مع الجميع مما يسمح بتعزيز التماسك ومنع التصدع وتشكيل الأحزاب.

ومن خلال السؤال رقم (19) والتي تبين نسبة معتبرة قدرت ب (78.6%) من الأساتذة يقومون بتشجيع التلاميذ على زيارة زميلهم المصاب والوقوف إلى جانبه وهذا ما يعزز روح التعاون بينهم ويرفع من معنويات التلميذ المصاب وتنمية روح الاعتزاز والانتماء بالفريق، وتؤكد ناهد رسن على ذلك بقولها "وجب زيادة الاهتمام وحسن المعاملة بين اللاعب المصاب والمؤسسة التي ينتمي إليها خلال فترة إصابته وهذا له دوره الإيجابي في رفع الروح المعنوية للاعب خلال هذه الفترة" (ناهد رسن سكر، 2002، ص166).

ويشير كذلك عبد الفتاح عبد الله بقوله "التماسك هو مجموعة من الارتباطات الشعورية والانفعالية التي تربط لاعبي الفريق ببعضهم البعض خلال اللعب في المباريات وتحافظ على العلاقة بينهم خارج الملعب وعلى استمرارهم في عضوية الفريق".

ومما سبق ذكره نستنتج أن الفرضية الثالثة قد تحققت والتي مفادها "يساعد الإرشاد النفسي في تماسك الفريق".

#### 5-2-5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة:

من خلال النتائج التي حققت الفرضيات الثلاث والتي كانت كالتالي:

1- للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة.

2- للإرشاد النفسي دور في التقليل من الضغوط أثناء المنافسة.

3- يساهم الإرشاد النفسي في تماسك الفريق.

توصلنا إلى أن الفرضية العامة التي تقول أن:

"للإرشاد النفسي أهمية لدى فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسة قد تحققت.

من خلال النتائج التي توصلنا إليها بعد توزيع الاستبيان على الأساتذة وجمعه وبعد عرض تلك النتائج وتحليلها ومناقشتها على ضوء الفرضيات، نجد أن تلك النتائج تتفق مع الفرضيات التي تم طرحها وصياغتها من طرف الباحث، بحيث توصل هذا الأخير من خلال تلك النتائج إلى أن للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ خلال المنافسة، وله دور في التقليل من الضغوط أثناء المنافسة، ويساعد في تماسك الفريق، وبالتالي نقول أن الفرضية العامة التي تنص علي أن " للإرشاد النفسي أهمية لدى فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات " تتفق مع النتائج العامة التي تم الحصول عليها وبالتالي نؤكد صحة الفرضية العامة ونقول أنها تحققت أي صحيح أن "للإرشاد النفسي الرياضي أهمية لدى فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات" وهذا بعد تطابقها بالنتائج التي توصلنا إليها من طرف الباحث بعد الدراسة الميدانية التي قام بها.

## خلاصة:

بعد تحليلنا وعرضنا للنتائج التي تحصلنا عليها من الاستبيان، عن طريق الدراسة الإحصائية، أصبحت نتائج ملموسة نستطيع قراءتها ومناقشتها ومقابلتها بالفرضيات التي افترضناها لنتوصل إلى صحتها أو خطئها ولم نقم بتطبيق اختبار كاف تربيع (كا<sup>2</sup>) على النتائج يعود إلى كون العينة صغيرة جدا واكتفينا فقط بتحويل تكرارات إجابات الاستبيان إلى نسب مئوية ثم مثلنا النسب بأعمدة بيانية فأصبحت النتائج المتحصل عليها ملموسة يستطيع أي شخص قراءتها بسهولة.

الاستنتاج العام



## الاستنتاج الدراسي العام:

إن الوصول بالتلميذ والفريق الرياضي المدرسي ككل إلى الأداء المثالي خاصة أثناء المنافسات لتحقيق أفضل النتائج يتطلب التركيز والاهتمام بجميع النواحي التحضيرية، ولعل الناحية النفسية أحدها، والتي تقوم أساساً على الإرشاد النفسي، وهي تتأثر بالقائم على هذه المهمة وكذا بالبرنامج المعد لذلك خصيصاً.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها خلال المحاور الثلاثة استطعنا الإجابة على التساؤلات المطروحة في الفصل التمهيدي، والتحقق من الفرضيات الجزئية المقترحة، حيث استخلصنا أهمية الإرشاد النفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ، وتعتبر الثقة بالنفس هامة جداً لارتباطها بقيمة الذات وتقدير الرياضي لنفسه والأشخاص الذين يتميزون بالثقة يقترحون أهدافاً واقعية تستثير التحدي، ويبدلون كل ما في وسعهم من أجل تحقيقها وتلقيهم للإرشاد يبعث فيهم الشعور بالثقة ويساعدهم على اللعب براحة، وذلك من خلال استخدام مجموعة من الأساليب والتي لها دور فعال كذلك في التقليل من الضغوط أثناء المنافسة، وذلك ما حاولنا الإجابة عنه في الفرضية الثانية التي تم التحقق منها انطلاقاً من استنتاج المحور الثاني، حيث لاحظنا أن الضغط على التلاميذ يصاحبهم قبل وأثناء وبعد المنافسة، وعليه وجب على الأساتذة إعداد التلاميذ وتدريبهم على جميع الصعوبات والمواقف التي يمكن أن تطرأ في المباريات حتى لا يتفاجأ التلميذ بها وبالتالي يكون مستعداً لها وذلك من خلال تعويدهم التدريب في ظروف مشابهة للمنافسة كالتدريب في نفس توقيت لعب المنافسة وتحت حضور الجمهور، وإجراء مباريات تجريبية مع منافس من نفس السن وظروف مناخية مماثلة، كما يرجى نقادي مطالبتهم بالنتيجة والتركيز فقط على الأداء وتصحيح الأخطاء لزيادة امكانياتهم وتحسين مردودهم داخل الميدان ويجب مراعاة عند وضع مخطط التدريب للتلميذ أن يتناسب مع برنامجه الدراسي كي لا يشعر بالضغط والقلق والتوتر في كيفية التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة كما تساهم هذه الأساليب في تحقيق تماسك الفريق حيث تم التأكد من ذلك انطلاقاً من استنتاج المحور الثالث الذي يبين التأثير الإيجابي لاستخدام الإرشاد النفسي، والعمل به في الحفاظ على هذا التماسك باعتباره محصلة القوي الدافعة لاستمرار بقاء الجماعة والمحافظة عليها وعلى قوة العلاقة الرابطة بين أعضاء الجماعة أثناء حالات الأزمات، وعليه فإن دور المرشد النفسي في تحقيق ذلك يمر عبر تفسير الأدوار الفردية للتلميذ، وتنمية الاعتزاز بالنفس لديهم، وتشجيع هوية الفريق وتجنب تشكل الأحزاب والتكتلات، وإشراك التلميذ في اتخاذ القرارات المهمة بالفريق، وعقد اجتماعات دورية والاستعانة بقائد الفريق لحل الصراعات القائمة بين التلاميذ وتقريب وجهات النظر، وتحقيق التوافق مع الجهاز التدريبي، وتحسين المناخ الاجتماعي، وإرساء ثقافة الاحترام المتبادل والتعاون، كل هذه العوامل من شأنها أن تؤدي إلى زيادة جاذبية الجماعة وتماسكها.

كما استخلصنا كذلك نقصاً في كفاءة بعض الأساتذة والمتعلقة باستخدام خدمات الإرشاد النفسي وذلك من خلال استنتاجات المحاور الثلاثة وكذا مطالبة هؤلاء الأساتذة بتواجد مرشدين متخصصين في المجال الرياضي يعملون إلى جانبهم لمساعدتهم في تحضير التلاميذ نفسياً بغية تحقيق ذاتهم وتحسين مردود أدائهم أثناء المنافسات أو الاهتمام بتكوينهم في المجال لتولي العملية الإرشادية بنجاح، وبناء على كل هذه المعطيات وبعد التأكد من صحة الفرضيات الجزئية أي أن الإرشاد النفسي ينمي الثقة بالنفس لدى التلاميذ ويقلل من الضغوط التي يتعرضون

إليها كما أنه يساهم في تماسك الفريق وكذا ضرورة إدماج مرشدين نفسانيين مؤهلين للقيام بمهمة الإرشاد نخلص إلى تحقق الفرضية العامة التي تنص على أن للإرشاد النفسي أهمية لدي فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات.



خاتمه



## خاتمة:

لقد تعددت الدراسات حول السلوك الإنساني الذي يصدر خلال الممارسة الرياضية بمختلف أشكالها وذلك بغرض فهم هذا السلوك والتحكم فيه، والتنبؤ به من أجل العمل علي تطويره والارتقاء به، وإيجاد الحلول العملية لمختلف المشاكل السلوكية التي تنشأ أثناء الممارسة الرياضية، وعلي هذا الأساس كانت دراستنا تصب في إطار السبل العلمية والعملية الحديثة من أجل الوصول إلي تحضير جيد للتلاميذ المشاركين في منافسات الرياضة المدرسية أثناء المنافسات، وذلك من خلال برامج الإرشاد النفسي الذي يهدف إلي مساعدة الرياضي علي فهم نفسه وتحقيق ذاته ومساعدته علي حل المشاكل التي يعجز عن حلها بنفسه، ومن ثم الوصول به إلي أفضل أداء باستخدام مجموعة من الطرق والأساليب، مثل تدريب المهارات النفسية، تنمية وتحقيق تماسك الفريق، بحيث توصلنا من خلال دراستنا النظرية أنه من الضروري أن يكون القائم علي هذه المهمة ملما بجميع جوانب الإرشاد النفسي وأن يكون مؤهلا للقيام بهذا الدور خاصة وأنه يتعامل مع الأصناف الصغرى في الفرق المدرسية، والتي من بينها فئة الأواسط التي تضم تلاميذ في مرحلة المراهقة وما تتميز به هذه المرحلة العمرية من تغيرات وتخللها جملة من المشكلات النفسية، الاجتماعية والانفعالية، ويحاول من خلالها المراهق إشباع حاجاته ورغباته، والوصول إلي التوافق النفسي الاجتماعي، ومحاولة الاندماج قصد تحقيق الذات والظفر بمكانة اجتماعية، حيث أنه يتخلص من الأنانية الفردية التي يركز عليها للحصول على هذه المكانة، وهذا خاصة عند ممارسته للرياضات الجماعية والتي تعتبر من الممارسات التي تساعد الفرد على فهم الحياة الاجتماعية، واكتساب المهارات والأخلاق، وتطوير الصفات النفسية والتفاعل مع الآخرين، لكن بالمقابل قد يحاول المراهق إثبات وفرض نفسه ليظهر قواه الحقيقية، وهذا ما يؤدي إلى ظهور بعض الصراعات وبعض التكتلات في الفريق الواحد، والتي تهدد تماسك هذا الفريق وتعمل على تشتته وذلك ما يستوجب العمل على إرشاد هؤلاء ومن ثم العمل على بناء وتنمية تماسك الفريق عن طريق أساليب الإرشاد النفسي.

بناء على الخلفية النظرية لموضوع بحثنا والكشف عن أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدي فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات، جاءت دراستنا الميدانية من أجل إبراز تأثير الإرشاد النفسي الرياضي على أداء التلاميذ من خلال الخدمات التي يقدمها لهم، وتؤكدنا من خلال التجربة الميدانية على أهمية الإرشاد النفسي في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ، والذي يبعث فيهم الشعور بتقدير الذات لأن الشك في الذات يعوق الأداء ويزيد القلق ويضعف التركيز، ويسبب التردد ويجعلهم يركزون على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة، وذلك من خلال استخدام مجموعة من الأساليب، كما توصلنا إلي التأثير الإيجابي لتطبيق برامج الإرشاد في الحد والتقليل من الضغوط التي تعترض التلاميذ أثناء المنافسة، وذلك من خلال التحدث الإيجابي مع النفس الذي يمثل أهمية كبيرة ويحظى باهتمام كبير بالدراسة والبحث من قبل علماء النفس، لأن الحديث الذاتي السلبي يحدث كاستجابة للضغوط الذي يتضمن المثيرات (البيئية-الأفكار السلبية-الاستثارة-الضغط النفسي) أي تحدث الأفكار السلبية قبل الاستثارة والإرشاد يعمل على إيقاف تلك الأفكار السلبية ويقترح بدلا منها أفكارا بناءة لكي تحل مكانها بواقعية.

كما يساهم في تعويد التلاميذ على التدريب في ظروف مشابهة لظروف إجراء المنافسات، وهذا ما يسمح لهم بالتححرر والتعود علي ضغط الجمهور، والتحكيم والظروف المناخية، كما يعلمهم أساليب الاسترخاء قبل وأثناء وبعد المنافسة، للتحكم في الضغوط الجسمية والمساهمة في نقص الإثارة أو التوتر، باستخدام الاسترخاء التصوري التخيلي، الاسترخاء العضلي، الاسترخاء الذاتي، وذلك انطلاقا من نتائج استبيان التلاميذ التي أظهرت نجاعة هذه البرامج والأساليب كما تأكدنا من الأهمية الكبيرة التي يوليها الإرشاد النفسي في تماسك الفريق، والمحافظة عليه من التفكك والتشتت عن طريق مجموعة من الأساليب الإرشادية، وهذا كله يتحقق شريطة أن يكون القائم على هذه العملية ملما بجميع جوانب الإرشاد النفسي، ومؤهلا للقيام بذلك وهذا ما لم يتحقق ويتوفر لدي بعض الأساتذة المستجوبين الذين أظهروا نقصا وضعفا في استخدام هذه الأساليب الإرشادية، مما يستلزم تأهيل أخصائيين في مجال الإرشاد النفسي الرياضي لمساعدة الأساتذة في تحضير تلاميذ فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات أو تكوين هؤلاء الأساتذة لتولي عملية الإرشاد النفسي بنجاح.

وفي الأخير نستطيع القول أن هذه النتائج أو غيرها لا بد أن تكون منارا للمخططين الرياضيين في الجزائر والقائمين على الرياضة المدرسية في البلاد، كما ندعو الباحثين إلى الأخذ بعين الاعتبار للتوصيات والاقتراحات التي وضعناها من أجل تطوير الرياضة المدرسية في بلادنا سواء بالنسبة للفرق على المستوى الولائي، أو الفرق الوطنية المدرسية التي تمثل حضارة الشعوب في المحافل الدولية.

القرائح وفروض مسأله



اقتراحات وفروض مستقبلية:

- إن هذه الدراسة المتواضعة ما هي إلا محاولة بسيطة منا محصورة في حدود الإمكانيات المتوفرة لدينا رغم ذلك نأمل أن نكون قد وفقنا في إبراز أهمية المرشد النفسي الرياضي لدي فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات وعلى ضوء ذلك ما توصلنا إليه من نتائج نتقدم ببعض اقتراحات إلى كل من يهمه أمر فرقنا الرياضية المدرسية للرفع من مستواها سواء الأساتذة أو المسؤولين وتمثلت هذه الاقتراحات في:
- إدماج مرشدين نفسانيين في فرق الرياضة المدرسية.
  - تخصيص دورات تكوينية وتدريبية متواصلة للأساتذة في مجال الإرشاد النفسي الرياضي.
  - مساهمة البحوث والدراسات الحديثة التي تخص وتتعلق بالإرشاد النفسي وإيفاء الأساتذة بكل جديد في مختلف البرامج والطرق وذلك بإنشاء مجلات متخصصة في ميدان الإرشاد النفسي الرياضي.
  - إقحام ما يعرف بالإرشاد النفسي الرياضي ضمن مواد تكوين الأساتذة في كل المستويات.
  - التنسيق بين مديرية التربية ووزارة الشباب والرياضة لتكوين الأساتذة في مجال الإرشاد النفسي.
  - وجوب تقديم الخدمات الإرشادية للتلاميذ حتى لا يكون الاهتمام بالفوز على حساب صحتهم النفسية.
  - توفير الإمكانيات والوسائل المادية لتخطيط وتنفيذ عملية الإرشاد النفسي الرياضي، وإنجاح العملية الإرشادية.
  - فتح تخصصات في مجال الإرشاد النفسي الرياضي بالكليات والجامعات قصد تأهيل مرشدين متخصصين في المجال الرياضي.
  - وضع مرشدين متخصصين في الرباطات الولائية للرياضة المدرسية لتقديم ملتقيات ومحاضرات للأساتذة ومرافقة التلاميذ أثناء المنافسات.
  - الاستعانة بمستشاري التوجيه والإرشاد الذين يعملون في المؤسسات التربوية لمساعدة الأساتذة في تحضير التلاميذ نفسياً والتقل معهم خلال المنافسات.
  - وجوب إدراج الأساتذة لجانب الإرشاد النفسي في برامجهم التدريبية.
  - على القائمين بالمؤسسات التربوية التشجيع والتعاون مع أولياء التلاميذ لتسهيل عملية الأساتذة في مهمة تدريب فرق الرياضة المدرسية.
  - على القائمين بالرياضة المدرسية في بلادنا إعادة التفكير في نظام البرمجة للمنافسات الذي لا يسمح للأساتذة بتحضير جيد للتلاميذ لضيق الوقت، وللارتباطات التي تشغل التلاميذ من امتحانات، برامج دراسية والتي أصبحت تشكل ضغطاً رهيباً عليهم، ويحتارون في كيفية التوفيق بين برامجهم التدريبية والدراسية.
  - وجوب إعادة نظام منافسات الرياضة المدرسية على شكل بطولة وليس على ما هو عليه الحال بخروج المغلوب وهذا ما يؤثر على تماسك الفرق في استمرار التلاميذ بالفريق لغياب ونقص المنافسة.
  - تشجيع الأساتذة على الانخراط في فرق الرياضة المدرسية بتحفيظات مادية ومعنوية.
  - وضع مخطط يشارك فيه الأساتذة باعتبارهم محتكون ولهم الخبرة في الميدان للمساهمة من رفع مستوي فرق الرياضة المدرسية، وأخذ الاعتبار بمقترحاتهم حول نظام وبرمجة المنافسات عبر ملتقيات ولائية وجهوية ووطنية.

السلطان غرافيا



قائمة المصادر والمراجع:

1-المصادر:

- 1-القرآن الكريم، سورة البقرة: الآية 186.
- 2-القرآن الكريم، سورة البقرة: الآية 256.
- 3-القرآن الكريم، سورة الكهف الآية 10.

2-المراجع:

1. أحمد بن موسلي (2003): مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال، د ط، بن عكنون ديوان المطبوعات الجامعية.
2. أحمد عبد الله (2015): مادة طرق إدارة المنافسات الرياضية، جامعة بنها كلية التربية الرياضية: قسم الإدارة الرياضية والترويج.
3. أحمد عريبي عودة (2015): المدرب وعملية الإعداد النفسي، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
4. إخلاص محمد عبد الحفيظ (2002): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، القاهرة مركز الكتاب للنشر.
5. أسامة كامل راتب (1997): قلق المنافسة، القاهرة، دار الفكر العربي.
6. أسامة كامل راتب (2000): تدريب المهارات النفسية "تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.
7. أسامة كامل راتب (2000): علم النفس الرياضة" المفاهيم -التطبيقات"، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي.
8. أسامة كامل راتب (2004): تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.
9. أكرم السيد ممدوح (2018): الرياضة المدرسية، ط1، الأردن: عمان، دار اليا للثقافة والنشر والتوزيع.
10. أكرم زكي خطايبية (1997): المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1، عمان، دار الفكر.
11. البهي فؤاد السيد (1975): الأسس النفسية للنمو، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي.
12. العزة سعيد الحسني وعبد الهادي جودت عزت (1999): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط1، عمان مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.
13. بشير صالح الراشدي (2000): مناهج البحث التربوي، الكويت، دار الكتاب الحديث.
14. بوداود عبد اليمين (2010): مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.
15. بوحوش عمار (2019): منهجية البحث العلمي وتقنياته في العلوم الاجتماعية، برلين-ألمانيا، المركز الديمقراطي العربي للدراسات الاستراتيجية والسياسية والاقتصادية.
16. تركي رابح (1984): المنهاج في علوم التربية وعلم النفس، الجزائر، المدرسة الوطنية للكتاب.
17. توفيق حداد ومحمد سلامة آدم (1984): التربية العامة، ط1، وزارة التربية الوطنية، الجزائر.

18. حسن سيد معوض وحسن شلتوت (1986): التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.
19. حسن سيد معوض (1977): البطولات والدورات الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.
20. ذوقان عبيدات وآخرون (1998): البحث العلمي " مفهومه وأدواته وأساليبه"، ط1، الجامعة الأردنية.
21. زكي محمد حسن (2004): إجراءات موجهة في الكرة الطائرة "حقائق وآراء في تاريخ تكوين المنتخب الياباني"، الإسكندرية، المكتبة الجامعية الحديثة.
22. عبد الرحمان الوافي وزيان سعيد (2004): النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع.
23. عبد الستار جبار الضمد (2015): علم النفس الرياضي، ط1، عمان، دار الخليج للنشر والتوزيع.
24. عبد الفتاح عبد الله (2004): المنظومة المتكاملة لإعداد فريق الألعاب الجماعية لتحقيق النتائج الإسكندرية المكتبة المصرية.
25. عبد الله (2012): بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
26. عزت محمود كاشف (1991): الإعداد النفسي للرياضيين، القاهرة، دار الفكر العربي.
27. عمار بوحوش ومحمد محمود الذبيات (2003): مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3، بن عكنون، ديوان المطبوعات الجامعية.
28. غازي صالح محمود (2011): علم النفس الرياضي، سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم، ط1 عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
29. فاطمة عبد الرحيم النواسية (2013): الإرشاد النفسي التربوي، ط1، عمان-الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع.
30. قاسم المندلوي وآخرون (1990): دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، بغداد، دار المعرفة.
31. كمال آيت منصور ورايح طاهير (2003): منهجية إعداد بحث علمي، عين مليلة، الجزائر، دار الهدى للطباعة والنشر.
32. مجدي محمد الدسوقي (2003): سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
33. محمد الأفندي (1995): علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، القاهرة، عالم الكتاب.
34. محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل (2002): التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
35. محمد العربي شمعون (1998): علم النفس الرياضي والقياس النفسي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
36. محمد العربي شمعون (2001): اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر.
37. محمد أمين فوزي (2003): مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
38. محمد أيوب الشحيمي (1994): دور علم النفس في الحياة المدرسية، ط1، بيروت، دار الفكر اللبناني.
39. محمد حسن علاوي (1998): سيكولوجية الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، ط1، مصر، دار الكتاب للنشر.
40. محمد حسن علاوي (1998): سيكولوجية الجماعة الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.



41. محمد حسن علاوي (2002): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي.  
 42. محمد رفعت (1974): المراهقة وسن البلوغ، بيروت، دار المعارف.  
 43. محمد زيان عمر (1996): البحث العلمي، مناهجه وتقنياته، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.  
 44. محمد عادل (1965): خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، القاهرة، دار النهضة العربية.  
 45. مروان عبد المجيد إبراهيم (2000): أسس البحث العلمي في إعداد الرسائل الجامعية، ط1، عمان الأردن مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.

46. ناهدة رسن سكر (2002): علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، عمان الأردن، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة.

47. يحي إسماعيل الحلوى (2004): الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، ط1، مصر، المركز العربي للنشر.

## 2- المعاجم:

48. محمد السيد محمد الزعلوي (1998): خصائص النمو في المراهقة، ط1، مصر، مكتبة التوبة.

## 3- المجلات العلمية:

49. إيمان فوزي شاهين، مجلة الإرشاد النفسي، علمية-تخصصية-محكمة دورية، جامعة عين شمس، العدد التاسع والأربعين، يناير 2017.

50. بثينة محمد فاضل الولاني. مجلة الأمن والحياة-العدد 420-أبريل 2017 - جامعة الإسكندرية - مصر.

51. برجى هناء وقطوشة هناء، التسيير الإداري للرياضة المدرسية، مجلة التميز لعلوم الرياضة، جامعة محمد خيضر بسكرة، العدد 02، ماي 2017.

52. سعاد سبتي الشاوي: التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، العدد 200، مجلة عالم الرياضة تصدرها الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة السويد. نشر 1-4-2016.

53. عبد السلام مقبل وزيرم بوجمعة (2018): تأثير الإرشاد النفسي الرياضي على أداء الفريق الوطني لكرة اليد لأقل من 21 سنة، مجلة المساء الرياضي، العدد 01، تصدر عن معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة زيان عاشور الجلفة-الجزائر.

54. عكلة سليمان الحوري، مقال رابطة الأكاديميين العرب وعلوم الرياضة، العدد الخامس والثلاثون، نشر بتاريخ 24-9-2016 الساعة 2:25.

55. يوسف عبد الفتاح محمد، الضغوط النفسية لدي المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، مجلة مركز البحوث التربوية-جامعة قطر السنة الثامنة. العدد 15 يناير 1999.

## 4- الجرائد والقوانين والمراسيم:

56. إزم عبد الحفيظ (2016): القانون الأساسي للرابطة الولائية للرياضة المدرسية.

57. إزم عبد الحفيظ (2016): واقع الرياضة في الوسط المدرسي، (تحت شعار الرياضة المدرسية الخزان الرئيسي لكل الرياضات)، الجلسات الجهوية للاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.
58. الجريدة الرسمية، الأمر رقم: (97/ 376)، الصادر بتاريخ 08 أكتوبر 1997م، المتعلق بالتربية البدنية والرياضة وتطويرها.
59. وزارة التربية الوطنية (2006): المناهج والوثائق المرافقة، السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي الجزائر، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد.
60. وزارة الشباب والرياضة (1995): الأمر رقم: (95/09)، المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها، المؤرخ في رمضان 1415 هـ الموافق ل 25.
- 5-المواقع الالكترونية:

61. علي خالدي (وزير الشباب والرياضة) الرياضة المدرسية...مخطط وطني جديد للرفي بالنشاط المدرسي. تاريخ الحصول 2020-11-24 على الساعة 13:00 زوالا. <http://www.bola.dz.2020>
62. هدي حسيني (2016): الحاجات الإرشادية للمراهق. تاريخ الحصول عليها 2021-04-11 على الساعة 16:00 مساء <http://www.balagh.com>
63. هيا محمد مسعد العطوى، تعلمت من المراهقات. تاريخ الحصول عليها 2020-12-11 على الساعة 22:00 ليلا <http://www.aluka.net>
- ب-بالغة الأجنبية:

64. Mative (1997) : psychologie sportive, Ed-vigot, France.
65. c.target (1984) : la préparation mentale, paris, Edition vigot.
66. n.pia (1990) : la préparation physique et mentale du sportif, paris, Edition vigot.
67. Thil (E) Thamas (R) (2000) : L'éducateur sportif préparation Au Brevet D'état – Paris – Vioat.
68. jurgenweinècle(1997) : manuel d'entrainement, Edition 4, paris.

الملاحق



ملحق رقم 01





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة أكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي المدرسي

# استمارة استبيان

موجهة إلى التلاميذ

في إطار إعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر  
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع النشاط البدني الرياضي المدرسي  
تحت عنوان:

"أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدى فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات (14-17 سنة)"  
نضع بين أيديكم هذا الاستبيان كتلاميذ ونرجو منكم التكرم بالإجابة الشخصية بكل موضوعية وصدق وذلك  
بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة التي تراها صائبة حسب رأيك للتوصل إلى نتيجة تخدم هذه الدراسة.

إشراف الدكتور:

إعداد الطالب:

طراد توفيق

بوجريس حكيم

السنة الجامعية: 2021/2020

-أسئلة عامة حول الإرشاد النفسي:

1- ماهي المشاكل التي تراها أثناء المشاركة في منافسات الرياضة المدرسية؟

-المحور الأول: للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة.

2- ماهي الجوانب التي يركز عليها الأستاذ أثناء تدريبكم في الفريق؟

تحسين الأداء العام  تعزيز الثقة بالنفس  حل مشاكل التلاميذ

3- بما ينصحكم الأستاذ قبل المنافسة؟

التركيز على الأداء  البحث عن النتيجة  كليهما

4- هل تري أن حضور أوليائك يرفع من مستوي أدائك خلال المباراة؟

نعم  لا

5- هل تحافظ علي نفس العزيمة والحماس إلى نهاية المباراة؟

نعم  لا

6- ماراد فعل الأستاذ وأنت المتسبب في خسارة الفريق؟

التشجيع  التأييب  وضعك في الاحتياط

-المحور الثاني: للإرشاد النفسي دور في التقليل من الضغوط أثناء المنافسة.

7- هل تري أن الأستاذ يكتف من شدة التدريبات عند قرب المنافسة؟

نعم  لا

8- هل تشعر بالضغط عند قرب الامتحانات والأستاذ يطالبك بالتدريب للمنافسة الرياضية؟

نعم  لا

9- هل تحافظ على هدوئك في المباريات الصعبة؟

نعم  لا

10- هل تؤثر فيك القرارات الخاطئة للتحكيم؟

نعم  لا

11- متي تقومون بتمارين الاسترخاء أثناء المنافسات؟

أثناء التدريبات  قبل بداية المباراة  بعد نهاية المباراة

-المحور الثالث: يساعد الإرشاد النفسي في تماسك الفريق.

12- هل تحدث صراعات ومناوشات بين زملائك في الفريق بعد نهاية المنافسة؟

- نعم  لا
- 13- هل يتم عقد اجتماعات بينكم وبين الأستاذ لحل الصراعات القائمة بين التلاميذ؟
- نعم  لا
- 14- هل تعتقد أن الأستاذ يقوم بالتمييز بين التلاميذ في الفريق؟
- نعم  لا
- 15- هل تقوم بزيارة ومواساة زميلك في الفريق أثناء تعرضه للإصابة؟
- نعم  لا
- 16- هل تشعر بالرغبة في مواصلة المشاركة مع الفريق في المنافسات المقبلة بعد الهزيمة؟
- نعم  لا

ملحق رقم 02







وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكل مآند أولآآ البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي المدرسي

# استمارة استبيان

موجهة إلى الأساتذة

في إطار إعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر  
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع النشاط البدني الرياضي المدرسي  
تحت عنوان:

"أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدي فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات (14-17 سنة)"

نضع بين أيديكم هذا الاستبيان كأساتذة ونرجو منكم التكرم بالإجابة الشخصية بكل موضوعية وصدق وذلك  
بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة التي تراها صائبة حسب رأيك للتوصل إلى نتيجة تخدم هذه الدراسة.

إشراف الدكتور

طراد توفيق

إعداد الطالب:

بوجريس حكيم

أسئلة عامة حول الإرشاد النفسي:

1-ماذا يمثل لك الإرشاد النفسي الرياضي؟

- حل مشكلات التلاميذ  مساعدة التلميذ لتحسين أدائه  
 خدمات يقدمها أخصائي نفسي  مساعدة التلميذ لتحقيق ذاته

2-كيف تفسر تراجع النتائج في الفريق؟

- نقص الإرشاد النفسي  الإرهاق  توقيت إجراء المنافسة

3-هل يساعدك تواجد مرشد نفسي في الفريق؟

- نعم  لا

4-ماهي الجوانب التي من خلالها يساعدك فيها تواجد هذا المرشد النفسي في الفريق؟

.....

-المحور الأول: للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة.

5-هل لديك تلاميذ يتميزون بالثقة بالنفس؟

- نعم  لا

6-ماهي الوسيلة التي تراها ناجعة لإعادة الثقة بالنفس لدي التلميذ المصاب؟

- الاحتكاك معه أكثر  توضيح نوع ومدة الإصابة للتلميذ  إدماجه تدريجيا في التدريب

7-بماذا تتصح تلاميذك قبل المباراة؟

- التركيز على الأداء  الفوز بالمباراة  التمتع

8-كيف يكون رد فعلك تجاه التلميذ المتسبب في الهزيمة والخروج من المنافسة؟

- التشجيع  اللوم والعتاب  إبعاده من الفريق

9- هل حضور أولياء التلاميذ يساهم في تحسين أدائهم أثناء المنافسة؟

نعم  لا

-المحور الثاني: للإرشاد النفسي دور في التقليل من الضغوط أثناء المنافسة.

10- هل أنت علي علم بالضغوطات التي يعاني منها التلاميذ المرتبطة بالدراسة؟

نعم  لا

11-متي يزداد الضغط عند التلاميذ؟

قبل المنافسة  أثناء المنافسة  بعد المنافسة

12-ماذا يجب عليك استخدامه لتعود التلاميذ على المواقف والأجواء المرتبطة بالمنافسات؟

التدريب بحضور الجمهور  إجراء مباريات تجريبية مع فرق من نفس السن والجنس  
 التدرّب في نفس توقيت المباراة

13-متي تعلن للتلاميذ عن التشكيلة الأساسية للمباراة؟

يوم قبل المباراة  صبيحة المباراة  في غرف حفظ الملابس

14-هل يتحكم تلاميذك في انفعالاتهم عندما يخطئ الحكم في قراراته؟

نعم  لا

-المحور الثالث: يساعد الإرشاد النفسي في تماسك الفريق.

15-منذ متي وأنت تشرف على هذا الفريق في المنافسات؟

منذ سنة  منذ سنتين  منذ ثلاث سنوات

16-هل تحدث صراعات بين التلاميذ في الفريق؟

نعم  لا

17-هل يساهم قائد الفريق في معالجة المناوشات والخلافات التي تحدث مع التلاميذ؟

لا  نعم

18- هل تتواصل مع التلاميذ خارج إطار المنافسة الرياضية؟

لا  نعم

19- هل تشجع التلاميذ لزيارة زميلهم المصاب؟

لا  نعم

ملحق رقم 03





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكى محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي المدرسي

# اسئلة المقابلة

موجهة إلى الأمين العام

في إطار إعداد مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فرع النشاط البدني الرياضي المدرسي. تحت عنوان:

"أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدى فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات (14-17) سنة" عبارة عن أسئلة شفوية مسجلة موجهة إلى الأمين العام للرابطة الولائية للرياضة المدرسية لولاية البويرة.

إشراف الأستاذ:

طراد توفيق

إعداد الطالب:

بوجريس حكيم

السنة الجامعية: 2020-2021

أسئلة عامة حول الإرشاد النفسي

1-ماذا يمثل لك الإرشاد النفسي الرياضي؟

2-هل أنتم مع فكرة تواجد مرشد نفسي متخصص يرافق الفرق الرياضية المدرسية أثناء المنافسات؟

وهل قمتم بإعداد مخطط وبرنامج لذلك من قبل؟

3-ماهي الاقتراحات التي توجهونها للقائمين على الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية حول موضوع الإرشاد

النفسي؟

-المحور الأول: للإرشاد النفسي أهمية في تنمية الثقة بالنفس لدي التلاميذ خلال المنافسة.

4-برأيك ماهي الأسباب التي تساهم في فقدان أو تراجع ثقة التلاميذ بأنفسهم خلال مشاركتهم في منافسات الرياضة

المدرسية؟ وكيف يساهم الإرشاد النفسي في إعادة الثقة للتلاميذ المشاركين في المنافسات برأيك؟

-المحور الثاني: للإرشاد النفسي دور في التقليل من الضغوط أثناء المنافسة.

5-ما رأيك في الضغوطات التي يعاني منها التلاميذ خلال المنافسات؟ وكيف يمكن مساعدة هؤلاء التلاميذ لمواجهة

تلك الضغوطات؟

-المحور الثالث: يساعد الإرشاد النفسي في تماسك الفريق.

6-كيف يمكن للإرشاد النفسي أن يساهم في تماسك الفريق المشارك في منافسات الرياضة المدرسية؟

ملاحق رقم 04







وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العقيد أكلي محند أولحاج-البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني الرياضي التريوي.



قائمة السادة: المحكمين للاستبيان الموجه للتلاميذ.

عنوان الدراسة: أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدى فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات  
(14-17) سنة.  
دراسة ميدانية لبعض فرق الرياضة المدرسية لولاية البويرة.

الرقم	الاسم اللقب	الدرجة العلمية	الملاحظات	الإمضاء
01	أرزقي سمائل	أستاذ محاضر ١٠٥	مقبول مع بعض التعديل	
02	فيلل محمد	أستاذ مساعد ٩	مقبول + تعديل	
03	علوي ربيع	أستاذ محاضر ٦١	مقبول بعد التعديل	
04	مهرى ميل	أستاذ محاضر ١٠٠	مقبول بعد التعديل	
05	لوناس عبد الله	أستاذ محاضر ١٠٥	مقبول مع تعديل	

إشراف الدكتور:  
طراد توفيق

إعداد الطالب:  
بوجريس حكيم

السنة الدراسية: 2020-2021

ملحق رقم 05





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العقيد أكلي محند أولحاج-البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي.



قائمة السادة: المحكمين للاستبيان الموجه للأساتذة.

عنوان الدراسة: أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدى فرق الرياضة المدرسية أثناء المنافسات  
(14-17) سنة.  
دراسة ميدانية لبعض فرق الرياضة المدرسية لولاية البويرة.

الرقم	الاسم اللقب	الدرجة العلمية	الملاحظات	الإمضاء
01	أرزقي سماعيل	أستاذ محاضر د.س	مقبول مع بعض التعديل	
02	فكيح محمد	أستاذ محاضر د.س	مقبول + التعديل	
03	علوان رفيع	أستاذ محاضر د.س	مقبول بعد التعديل	
04	مطهر بن ميل	أستاذ محاضر د.س	مقبول بعد التعديل	
05	لوتاس عبد الله	أستاذ محاضر د.س	مقبول مع التعديل	

إشراف الدكتور:  
طراد توفيق.

إعداد الطالب:  
بوجريس حكيم

ملحق رقم 06





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة العقيد أكلي محند أولحاج-البويرة

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



جامعة البويرة

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي.

قائمة المؤسسات التربوية التي وزع فيها الاستبيان الخاص بالتلاميذ والاساتذة.

عنوان الدراسة: أهمية الإرشاد النفسي الرياضي لدى فرق الرياضة المدرسية أثناء

المنافسات (14-17) سنة.

دراسة ميدانية لبعض فرق الرياضة المدرسية لولاية البويرة.

الرقم	اسم الجمعية الرياضية (المؤسسة)	الدائرة	نوع النشاط	إمضاء مدير المؤسسة
01	ثانوية سليمان سليمان	الاسنام	كرة الطائرة	ي. زركاني
02	ثانوية بوشرايين محمد	البويرة	كرة القدم	ثنية الشهيد بوشرايين محمد
03	ثانوية خدوسي محمد	العجبية	كرة الطائرة	إبراهيم
04	ثانوية نصر الدين المشدالي	أمشدالة	كرة القدم	عبدالمجيد
05	ثانوية حملاوي قاسم شارف	عين أحجر	كرة القدم	ف. بن بوعزيز
06	ثانوية عبد الرحمان ميرة	البويرة	كرة الطائرة	عبدالمجيد
07	ثانوية عبد الحميد ابن باديس	أمشدالة	كرة اليد	عبدالمجيد

إشراف الدكتور:

طراد توفيق.

إعداد الطالب:

بوجريس حكيم

ملحق رقم 07



الرابطة الولائية للرياضة المدرسية

الفرق المشاركة في الرياضة الجماعية للموسم الدراسي 2021/2020



المرحلة التعليمية	الصف	عدد الفرق في		عدد الفرق في		عدد الفرق في		عدد الفرق في		المجموع الجزئي	المرحلة التعليمية
		كرة القدم	كرة اليد	كرة السلة	الكرة الطائرة	كرة القدم	كرة اليد	كرة السلة	الكرة الطائرة		
الابتدائي	براعم	ذكور	01	01	01	01	01	01	01	05	الابتدائي
		إناث	05	01	01	01	01	01	01	05	
المتوسط	براعم	ذكور	02	02	02	02	02	02	02	03	المتوسط
		إناث	02	02	02	02	02	02	02	02	
الثانوي	براعم	ذكور	03	03	03	03	03	03	03	03	الثانوي
		إناث	03	03	03	03	03	03	03	03	
المجموع الجزئي	اصغار	ذكور	06	06	06	06	06	06	06	18	المجموع الجزئي
		إناث	06	06	06	06	06	06	06	06	
المجموع العام	اصغار	ذكور	12	12	12	12	12	12	12	36	المجموع العام
		إناث	12	12	12	12	12	12	12	36	
المجموع العام	اشبال	ذكور	18	18	18	18	18	18	18	54	المجموع العام
		إناث	18	18	18	18	18	18	18	54	
المجموع العام		ذكور	74	74	74	74	74	74	74	222	المجموع العام
المجموع العام		إناث	74	74	74	74	74	74	74	222	المجموع العام



عدد الأعباء  
112  
112

ملحق رقم 08





## الرابطة الولائية للرياضة المدرسية

## جدول رقم 01 : التلاميذ المجازين في الرياضة الجماعية للموسم الدراسي 2021/2020

المرحلة التعليمية	الصف	كرة القدم		كرة اليد		كرة السلة		الكرة الطائرة		المجموع الجزئي	المرحلة التعليمية
		ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث		
المتوسط	اشبال	//	//	//	//	//	//	//	//	//	المتوسط
الثانوي	اشبال	90	//	28	14	36	12	48	12	48	المجموع الجزئي
المجموع الجزئي		90	//	28	14	36	12	48	12	48	
المجموع العام		90		42		36	60	74		228	



سير هجري  
الأمين العام  
(K.A.)

ملحق رقم 09



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire  
Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
Tasdawit Akli Muḥend Ulḥag - Tibirett -  
Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولحاج  
- البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

الرقم: 002 / م ع ت ن ب ر / 2020.

إلى السيد (ة): رئيس الرابطة الولائية

للرياضة المدرسية - البويرة -

### الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب: بوجريس حكيم رقم التسجيل: 19043033658

المستوى: الثانية ماستر تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة البويرة -

لقيام بدراسة ميدانية ومقابلة مع سيادتكم على مستوى هيئتك خلال الموسم الجامعي 2020 / 2021.

والذي يندرج ضمن التحضير لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.



ملحق رقم 10



بطاقة الانخراط : 2021/ 2020... .

نحن الممضون أسفله رئيس الجمعية الرياضية المدرسية ، نطلب الانضمام إلى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية لولاية البويرة طبقا لنصوص و قوانين الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

اسم الجمعية ( المؤسسة ) : ..... دائرة : .....  
 الإيميل ( المؤسسة ) : ..... Email : .....  
 أعضاء الجمعية : 1 - الرئيس - رقم الهاتف : .....  
 2 - الأمين العام - رقم الهاتف : .....  
 3 - أمين المال - رقم الهاتف : .....  
 4 - منسق التربية البدنية - رقم الهاتف : .....

ثانوي  متوسط  ابتدائي

الصف		بـراعم		أصـاغر		أشـبال		النشاط
ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
								كرة اليد
								المدرّب
								كرة القدم
								المدرّب
								الكرة الطائرة
								المدرّب
								كرة السلة
								المدرّب
								العدو الريفي
								المدرّب
الغاب القوي للأطفال (خاص بالابتدائي)				09 سنوات - 12 سنة		Kids - athlétic		
								المدرّب
								السباحة
								المدرّب
								تنس الطاولة
								المدرّب
								الشطرنج
								المدرّب
								الجيدو
								المدرّب
								الكراتي
								المدرّب
								المصارعة
								المدرّب
								التيكواندو
								المدرّب

ختم و امضاء مدير(ة) المؤسسة رئيس(ة) الجمعية

ضع علامة (+) في الخانة المناسبة

- تأشيرة الرابطة رقم :

- بتاريخ :

## **Research Summary**

**Title of the study: The importance of sports psychological counselling for school sports teams during competition (14-17 years old): A field study of some school sports teams in the province of Bouira.**

**Prepared by the student: Boudjris Hakim**

**Supervised by Dr. Trad Tawfik**

The study aimed to identify the importance of sports psychological counselling for school sports teams during the competitive category (14-17 years), and to try to highlight the role of the psychological counsellor in preparing and training students to master various psychological skills, and to do this, the descriptive approach was used to suit the nature of the study. To obtain the data, the researcher used the questionnaire and interview form, and it was applied to a research community composed of physical education and sports teachers and secondary school students involved in school sports teams for the 2020/2021 season, consisting of 24 teachers and 228 students, spread over 12 institutions. A cross-section of 14 teachers and 100 students.

The researcher used the following statistical methods: percentage, and fairly squared to analyse the data obtained by the sample members. Some of the most important results obtained by the researcher:

- Sports psychological counselling has an important and effective role in improving the results of school sports teams during competitions.
- The presence of the specialised psychological counsellor next to the teacher in the team increases the performance level of the students during competitions.
- The willingness and readiness of the teachers to take over the services of the extension process by receiving training.
- Physical education and sport teachers can successfully undertake the counselling process assuming they receive the necessary training.

The researcher made a series of recommendations, including:

- Drawing attention to the psychological as well as the technical, tactical and physical aspects of school sports teams.
- Provide the capacity and financial means to plan and implement the psychological, sports counselling process, and make it a success.
- Provide in-service training and training courses for teachers in the field of psychological and sports counselling by national school sports associations.
- Incorporate so-called sports counselling into the training material for teachers at all levels in colleges and universities.

**Key words:** sports counselling, school sports, competition, age group.